



Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Joghurt-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Der raffinierte Mix aus fluffigem Basmatireis, geröstetem Blumenkohl, knackigem Gemüse und frischen Kräutern liegt garantiert nicht schwer im Magen. Das leichte Joghurtdressing mit gerösteten Kokosraspeln, köstlich-süßen Rosinen und erfrischender Limette zaubert extra viel Aroma herbei, Sonnenblumenkerne sorgen für feinen Biss.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 100g Rosinen¹²
- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Stangensellerie⁹
- 60g Koriander, Petersilie & Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 50g Kokosraspel
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 16.3g



1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** in 1-2cm große Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl, **1TL Currypulver** sowie je 1TL Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 18-20Min. im Ofen backen, bis der **Blumenkohl** am Rand dunkel wird. Die **Rosinen** während der letzten 2-3Min. mitbacken.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die **Kokosraspeln** ebenfalls ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten und anschließend beiseitestellen.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit **1-2EL Limettensaft** und der **1/2 der Kokosraspeln** zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Wenn nötig, 1EL Wasser hinzufügen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** und der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Salat mischen

Den **Reis** mit den **restlichen Kokosraspeln** und **Currypulver nach Geschmack** mischen. Die **Paprika**, den **Sellerie**, die **Kräuter**, die **Zwiebeln** und die **Limettenschale** zugeben und alles gut vermengen. Den **Blumenkohl** und die **Rosinen** vorsichtig unterheben. Den **Basmati-Blumenkohl-Salat** mit **Dressing** beträufeln und mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Print](#) [Share](#) [Close](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Menu](#) [Settings](#) [Logout](#) [Help](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#) [Change Email](#) [Change Password](#) [Delete Account](#) [Reactivate Account](#) [Report Problem](#) [Get Support](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Press](#) [Media](#) [Blog](#) [Podcast](#) [Newsletter](#) [Follow Us](#) [Join Us](#) [Sign Up](#) [Log In](#) [Forgot Password](#) [Reset Password](#) [Create Account](#) [Verify Account](#) [Update Profile](#)