



Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Joghurt-Dressing



20-30min



2 Portionen

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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 50g Rosinen
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Minze
- 10g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 25g Kokosraspel
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 17.9g



1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm große Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **1TL Currypulver** sowie je ½TL 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.

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. [📷](#) [📱](#) [📧](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit **1EL Limettensaft** und der ½ 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 samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Salat fertigstellen

Den **Reis** mit den **übrigen 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.