



## Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Joghurt-Dressing

20-30min 2 Personen

Der gesunde 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 extraviel Aroma herbei, Sonnenblumenkerne sorgen für feinen Biss.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 2 Packungen Rosinen <sup>12</sup>
- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 30g frischer Koriander, Petersilie & Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 799kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 128.6g, Eiweiß 18.0g



### 1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm große Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl und **je 1TL** Salz, Pfeffer und **Currypulver** vermengen. Gleichmäßig verteilen und 18-20Min. 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 2-3Min. anrösten, bis sie leicht braun werden. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die **Kokosraspel** ebenfalls ohne Zugabe von Fett anrösten und anschließend beiseitestellen.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Selleriestange** der Länge nach 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 fertigstellen

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

Den **Reis** mit den **restlichen Kokosraspeln** und **Currypulver nach Geschmack** mischen. Die **Paprika**, den **Sellerie**, die **Kräuter**, die **Zwiebeln** und den **Limettenabrieb** 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.