



Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Joghurt-Dressing

30-40min 3-4 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 Blumenkohl
- 2 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 3 Packungen Rosinen ¹²
- 400g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Stangensellerie ⁹
- 60g Koriander, Petersilie & Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 2 Packung Kokosraspel
- 2 Becher Joghurt ⁷

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 830kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 128.8g, Eiweiß 18.6g



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 Blech mit 2EL 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 800ml 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 Kokosraspel** zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Wenn nötig, 1EL Wasser hinzufügen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Selleriestangen** 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 mischen

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.