



## 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 Blumenkohle
- 2 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 150g Rosinen 12
- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Stangensellerie 9
- 60g Koriander, Petersilie & Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Kokosraspel
- 2 Becher Joghurt 7

## 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 752kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 109.7g, Eiweiß 17.9g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.