Rezept

Linsen-Blumenkohl-Bowl

Ein Rezept von Linsen-Blumenkohl-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Blumenkohl
800 ml	Gemüsebrühe
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
2	mittelgroße Möhren
1	Bio-Limette
400 g	rote Linsen
1 EL	Currypulver
1 TL	gemahlener Koriander
	Pfeffer
½ Bund	Koriandergrün
4 EL	griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 5 g F, 30 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Raspel grob reiben. Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen. Linsen, Blumenkohl und Brühe in einem Topf aufkochen. Curry, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, 1 TL Salz sowie ½ TL Pfeffer einrühren. Abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.

2. Die Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln. Diese ca. 10 Min. in kaltes Salzwasser einlegen, dann abtropfen lassen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln. Ein paar Blättchen beiseitelegen, den Rest mitsamt den Stängeln fein hacken. Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln.

3. In einer Schale den Joghurt mit 1 Prise Salz und gehacktem Koriander verrühren. Linsen und Blumenkohl in Bowls anrichten. Die Möhrenstreifen daraufgeben und mit je 1 EL Joghurt, einem Stück Limette und den Korianderblättchen garnieren. Sofort servieren.