

Rezept

Low-Carb-Blumenkohl-Reis-Salat

Ein Rezept von Low-Carb-Blumenkohl-Reis-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 ½ Limetten | 4 EL frisch gepresster Orangensaft |
| 150 g Joghurt | Salz |
| Pfeffer | 1 TL scharfes Currypulver |
| 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g) | 1 rote Spitzpaprika |
| 1 kleiner, saurer Apfel | 3 EL Cashewkerne |
| 4 Stängel Koriandergrün (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 13 g F, 10 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Limetten auspressen. Den Orangensaft und 2-3 EL Limettensaft mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig würzen und in zwei Schraubgläser (à ca. 600 ml Inhalt) füllen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und in größere Stücke schneiden oder brechen, dabei sehr dicke Strunkteile entfernen. Blumenkohl portionsweise im Blitzhacker zu feinem »Reis« hacken und gleich mit 1 EL Limettensaft mischen. Auf den Joghurt in die Gläser geben. Paprika halbieren, putzen, waschen, klein schneiden und auf dem Blumenkohl verteilen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Viertel klein schneiden, mit 2 Spritzern Limettensaft mischen und in die Gläser füllen.

3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Inzwischen nach Belieben Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und auf den Apfel ins Glas geben. Die abgekühlten Cashewkerne darauf verteilen. Den Salat kühl lagern, vor dem Essen gut mischen und möglichst ca. 10 Min. ziehen lassen.