

SPORT & ERNÄHRUNG

BLUMENKOHL-CURRY MIT MANDELN UND PAPRIKA AUF VOLLKORN-DUFTREIS ^{1/2}



FOOD FACTS

Nicht nur was für Deinen Gaumen, sondern auch für Deine Gesundheit:

- ◆ Der Blumenkohl enthält besonders viel Vitamin A, Vitamin C, Kalium sowie Flavonoide. Diese pflanzlichen Farbstoffe schützen die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.
- ◆ Die ballaststoffreichen Mandeln sind als Lieferant von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren echte Power-Nüsse. Darüber hinaus liefern sie wertvolles Magnesium.
- ◆ Auch der ballaststoffreiche Vollkornreis weist einen sehr hohen Antioxidantien-Wert auf und hält Dich lange satt.
- ◆ Safran hat durch die enthaltenen Carotinoide eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.

SPORT & ERNÄHRUNG

BLUMENKOHL-CURRY MIT MANDELN UND PAPRIKA AUF VOLLKORN-DUFTREIS *1/2*



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

45 Minuten Zubereitungszeit

570 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

1	Blumenkohl
1	rote Paprikaschote
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	geriebener Ingwer
1/2	Limette, ausgepresst
3 EL	Olivenöl
400 ml	Kokosmilch
2 EL	Currypulver
100 g	gehobelte Mandeln
8	Safranfäden
200 g	Vollkornreis
¼ TL	Kreuzkümmel
¼ TL	Koriander
¼ TL	Kardamom
	Salz, Pfeffer

- 1 Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Paprika würfeln, Zwiebeln schälen und kleinhacken. Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Die Limette halbieren und auspressen.
- 2 Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- 3 Blumenkohl, Paprika und Zwiebeln darin anrösten.
- 4 Kokosmilch, Limettensaft, Currypulver, gehobelte Mandeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend den Koriander hinzugeben.
- 6 Vollkornreis in kochendes Wasser geben und nach Packungsanweisung garen.
- 7 Kreuzkümmel, Safranfäden und Kardamom hinzugeben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten mit dem Reis quellen lassen.
- 8 Vollkorn-Duftreis mit dem Blumenkohl-Curry servieren.