

A LITTLE MORE KURKUMA



RUCOLASALAT MIT KURKUMA-BLUMENKOHL

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (2 Personen)

- ½ kleiner Blumenkohl (800 g)
- ½ EL Kurkumapulver
- Salz/Pfeffer
- ½ rote Paprikaschote (200 g)
- ½ gelbe Paprikaschote (200 g)
- 75 g Ananasfruchtfleisch
- ½ Zitrone
- ½ Avocado
- ½ Bund Rucola (80 g)
- ½ Orange (200 g)
- 75 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Chiliflocken

Zubereitung

Blumenkohl putzen, halbieren, Strunk herausschneiden, Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und mit Kurkuma in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Ananas in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Streifen schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Rucola waschen und trocken schütteln. Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt wird; Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Blumenkohl, Paprika, Ananas, Avocado und Rucola mischen, in Schalen verteilen, mit Dressing beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.

Guten Appetit!