

# BLUMENKOHLSALAT



**XXXL**Lecker

## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN SALAT

- 400 g Grüne Bohnen
- Salz
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 100 g Erdnuskerne (ungeröstet und ungesalzen)
- 1 Peperoni
- 4 Orangen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Koriander
- 2 EL helle Sesamsamen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 EL Reisessig
- 4 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 61 kcal
- 3 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen.
2. Blumenkohl waschen, trockentupfen und in Röschen teilen. In einem Standmixer oder einem Multizerkleinerer zu etwa reisgroßen Körnern zerkleinern.
3. Erdnuskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
4. Peperoni waschen, nach Belieben entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
5. 1 Limette heiß waschen und etwas Schale fein abreiben. Den Saft von beiden auspressen. Limettensaft, Limettenabrieb, aufgefangenen Orangensaft, Reisessig, Sojasoße, Sesamöl und Zucker zu einem Dressing verquirlen. Alle Zutaten miteinander vermengen und – mit etwas Sesam bestreut – servieren.



## REISER RÄT

Aus den Orangenschalen können Sie einen aromatischen Kinderpunsch oder Glühwein ansetzen.

