



BLUMENKOHLSALAT MIT MANGO,

Kichererbsen und Babyspinat auf südindische Art



HELLO MANGO

In Indien ist es eine Geste der Freundschaft, einen Korb voller Mangos zu verschenken. So ein leckeres Geschenk nimmt aber auch wirklich jeder gerne an!



Kichererbsen



Blumenkohl



Babyspinat



Mango



Limette



Zwiebel



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss Vegan

Die Küche Südindiens zeichnet sich durch zugleich scharfe wie auch fruchtige Gerichte aus, die für die dort lebenden Menschen genau die richtige Balance halten. Für uns ist originalgetreues indisches Essen viel zu scharf, daher gibt es heute eine angenehme Schärfe mit der fruchtigen Süße der Mango in einem erfrischenden und würzigen Salat zugleich. Guten Appetit bei diesem **glutenfreien** und **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Blumenkohl in Röschen schneiden und in einen großen Topf geben. **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Mango** schälen, halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** in 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Limetten** halbieren und davon $\frac{1}{2}$ [1] **Limette** in Spalten schneiden, den Saft der restlichen **Limettenhälften** in eine kleine Schüssel pressen.



4 GEMÜSE BRATEN

Gewürzmischung, Mango-Curry-Pulver und **Zwiebelstreifen** zu den **Kichererbsen** geben und für 2 Min. anbraten. **Blumenkohlröschen** mit in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. von allen Seiten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 BLUMENKOHL DÜNSTEN

Blumenkohlröschen in einem großen Topf bei hoher Stufe erhitzen, 200 ml kochendes **Wasser** zufügen und abgedeckt für 3 – 4 Min. bissfest dünsten. Anschließend durch ein Sieb abgießen und im Topf ausdampfen lassen.



5 SALAT MARINIEREN

Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung in eine große Schüssel geben, **Babyspinat**, $\frac{1}{2}$ der **Mangowürfel** und **Limettensaft** zufügen, verrühren und nochmals mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Kichererbsen** mit 3 EL [6 EL] **Öl** für 3 – 5 Min. bei hoher Hitze anrösten. **Kichererbsen** dabei ständig bewegen, damit sie eine gleichmäßige Bräunung bekommen.



6 ANRICHTEN

Den lauwarmen **Blumenkohlsalat** auf Teller verteilen, restliche **Mangowürfel** und **Limettenspalten** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1	2
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Mango	1	2
Zwiebel	1	2
Limette	2	4
Gewürzmischung „Indischer Blumenkohl-Salat“ ¹⁵⁾	16 g	32 g
Mango-Curry-Pulver	x g	x g
Babyspinat	200 g	400 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1100 g)
Brennwert	244 kJ/59 kcal	2704 kJ/648 kcal
Fett	3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	70 g
– davon Zucker	4 g	40 g
Eiweiß	3 g	31 g
Ballaststoffe	3 g	30 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!