

Blumenkohl-Salat mit Erdnuss-Dressing und Garnelen

Für zwei Personen

Für den Blumenkohlsalat:

400 g Blumenkohl	1 Avocado	120-140 g Salatgurke
150-180 g Rotkohl	1 Mango	1 Granatapfel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Koriander	Salz

Für das Dressing:

1 Zitrone	1-2 EL Erdnussmus	2 EL Fischsauce
2 EL Reisessig	2 EL Sojasauce	Chiliflocken

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	1 TL gemahlener Kurkuma
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

60 g Cashewnüsse	2 Zweige Thai-Koriander	Chiliflocken
------------------	-------------------------	--------------

Für den Blumenkohlsalat:

Den Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und 400 g Blumenkohl in einem Mixer auf Reisgröße zerkleinern. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Blumenkohl mit 3 Esslöffel Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz vermischen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, entkernen und würfeln. Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Rotkohl waschen und fein hobeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Mango, Gurke, Avocado, Rotkohl, Granatapfelkerne und Koriander zum Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Erdnussmus mit Fischsauce und Reisessig verrühren und mit Sojasauce, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz Dressing beliebig mit Wasser verdünnen. Dressing mit Blumenkohlsalat vermengen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch und Kurkuma mit Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in dieses Öl legen und ziehen lassen. Dann die Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig braten. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht salzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Blumenkohlsalat mit Cashewnüssen, Koriander und Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Schönrock am 25. Januar 2022