

Blumenkohl-Couscous mit Joghurtbällchen, Curry, Karotten und gelben Kirschtomaten



Zutaten (für 4 Personen)

600 g Joghurt 10%
1 großen Blumenkohl
50 g Butter
1 EL Currypulver
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 EL Limettensaft
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Chiliflocken
½ TL Limettenabrieb
2 dicke Karotten
200 g gelbe Kirschtomaten
2 gekochte Maiskolben
(alternativ 1 Dose Mais 300 g)
1 Schale Kresse



Zubereitungszeit
60 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Den Joghurt in einem Küchentuch über ein Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank austropfen lassen.
2. Den Blumenkohl waschen und auf einer Küchenreibe raspeln. Dann in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis er die Größe von Couscous hat. In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und das Currypulver anschwitzen. Blumenkohl und Sahne dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 6-8 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
3. Joghurtmasse mit Schnittlauchröllchen verrühren, mit Salz, Limettenabrieb und Chiliflocken würzen. Mit leicht geölten Händen zu Bällchen formen, beiseite stellen. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mais vom Kolben herunterschneiden.
4. Blumenkohl in Bowls verteilen, darauf das Gemüse und Joghurtbällchen zugeben. Mit etwa Kresse und Blüten bestreut servieren.

TIPP: Wer will, kann das Gemüse in Olivenöl andünsten, salzen, pfeffern und warm auf die Bowl geben.