

Blumenkohl mit Curry-Sauce

Zutaten:

- ½ Zitrone
- ½ Orange
- 2 EL Mandelpüree
- 20 ml Wasser
- etwas Muskat
- etwas frischen Ingwer
- 2 TL Curry
- etwas Edelhefe-Flocken nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer
- 1 Blumenkohl
- etwas Rucola
- 1 Tomate



Zubereitung:

Die Zitrone und die Orange auspressen. Den Saft mit Mandelpüree, Wasser, Muskat, Ingwer und Curry mixen. Mit Edelhefe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl klein raspeln und mit der Curry-Sauce mischen.

Mit Rucola belegen und mit einer Tomate verzieren.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!