



BLUMENKOHL-CURRY-CRUNCH

ZUTATEN für 2 Personen

1,5 kg Blumenkohl
 jodiertes Meersalz
 30 g geröstete Mandeln
 20 g gepopptes Amaranth
 4 EL Olivenöl
 60 g weißes Mandelmus
 1 TL Currypulver
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 etwas Basilikum

AH! „Blumenkohl ist nichts weiter als Kohl mit Hochschulbildung“, schrieb Mark Twain einmal. Ich interpretiere das so, dass Blumenkohl eben noch viel mehr kann, als nur Kohl zu sein. Und das entspricht auch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, enthält er doch viele Stoffe, denen man eine krebsvorbeugende Wirkung nachsagt, wie etwa Glucosinolate und Sulforaphan. Zudem ist er reich an vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Folsäure.“

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Blumenkohl waschen, ca. 1 kg Röschen vom Strunk schneiden. In einem großen Topf in kochendem Salzwasser zugedeckt 6 Minuten garen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. **Mandeln** hacken. Mit **Amaranth** und 2 EL **Olivenöl** mischen, **salzen**. **Mandelmus** mit **Currypulver** und 100 ml Wasser mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Masse kurz in einem kleinen Topf erhitzen, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, wenn das Mandelmus zu sehr eindickt. Blumenkohl mit 2 EL **Olivenöl** mischen und auf einen Teller geben. Mit dem Amaranth-Mix bestreuen und die Currysoße darauf verteilen. Mit **Basilikum** garniert servieren.