

# Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl



Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen☐

## **Zutaten:**

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- $\frac{1}{2}$  Chilischote
- 1 kleines Bund Koriander und Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  TL Kumin
- 1 EL Currypulver
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$  bis 1 TL Meersalz
- 1-2 Knoblauchzehen gehackt

## **Zubereitung:**

Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.

Die Zucchini und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.

Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.

Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss

dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.