

Blumenkohl-Linsen Salat mit Curry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

15 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.60

Nährwert pro Rezept

286 Kcal, 17 g Fett, 21 g KH

Zutaten

80 g Blumenkohl, gekocht

30 g rote Linsen, gekocht

8 g Frühlingszwiebeln, hacken

1 g Ingwer, hacken

1 vermischen

5 cl Sonnenblumenöl

3 g Delhi Curry (Coop Fine Food)

2 im Öl kurz aufschäumen

20 g Mayonnaise

10 cl Essig

Scharfmacher (RL Gewürz)

3 vermischen und Curryöl begeben
Gemüse zugeben
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe