



Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Mango-Chili-Dressing

Gesundheitliche Vorteile:

- **Blumenkohl** ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und K, sowie Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken können.
- **Kichererbsen** liefern pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, die zur Unterstützung der Verdauung und Muskelregeneration beitragen.
- **Mango** enthält Vitamin A und C sowie Antioxidantien, die wichtig für die Hautgesundheit und das Immunsystem sind.
- **Erdnüsse** bieten gesunde Fette, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen, und liefern wertvolle pflanzliche Proteine.
- **Chili** regt den Stoffwechsel an und kann durch den enthaltenen Wirkstoff Capsaicin entzündungshemmende Effekte haben.
- **Knoblauch** besitzt natürliche entzündungshemmende Eigenschaften und kann zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Dieses erfrischende und nahrhafte Gericht bietet eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen und unterstützt durch seine entzündungshemmenden und nährstoffreichen Zutaten eine gesunde Ernährung.



Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Mango-Chili-Dressing

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Kopf Blumenkohl
- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 80 g Erdnüsse Natur
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 150 g Mango (TK)
- 1 Chili (mild)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Curry mild
- 4 Zweige Koriander frisch zum garnieren

Zubereitung

Schritt 1

- Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, 5 Minuten in der Gemüsebrühe garen und anschließend kalt abschrecken.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Kichererbsen waschen und mit dem Blumenkohl, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry marinieren.

Schritt 2

- Mango in einen Messbecher geben. Chili fein schneiden, Knoblauch reiben und Zitrone auspressen.
- Chili, Knoblauch, Zitronensaft, restliches Olivenöl sowie 100 ml lauwarme Gemüsebrühe zur Mango hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

- Erdnüsse grob hacken und fettfrei anrösten. Blumenkohlsalat auf Teller anrichten, Dressing darüber träufeln und mit Erdnüssen und Koriander garniert servieren.

Nährwerte pro Portion: 319 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 14 g Protein, 19 g Fett