



# Blumenkohl-Couscous mit Mango

🕒 Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 2-3 Portionen

- 400 g Blumenkohl
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- 1 Mango
- 1 Stück Salatgurke ca. 120-140 g
- 150-180 g Rotkohl (oder Chinakohl oder Radiccio)
- 60 g Cashewnüsse (oder Erdnüsse)
- Eine Hand voll frischer Koriander
- Optional: 70 g Granatapfelkerne zum Garnieren

## Für das Dressing

- 1-2 EL Erdnussmus
- 2 EL Reissessig
- 2 TL helle Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- Chiliflocken
- 3-4 EL Wasser

---

## Zubereitung (15-20 Minuten)

1. Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und 400 g Blumenkohl in einem Mixer auf Reisgröße schreddern. Blumenkoh-Couscous mit 3 EL Zitronensaft und einer kräftigen Prise Meersalz vermischen.
2. Mango-Fruchtfleisch würfeln. Gurkenstück entkernen (ich halbiere die Gurke und schneide die Kerne leicht keilförmig aus) und würfeln. Rotkohl waschen und fein aufhobeln bzw. aufschneiden. Koriander waschen und hacken.
3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht salzen.
4. Alle Zutaten (bis auf die Cashewkerne) in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
5. Die für das Dressing angegebenen Zutaten miteinander verrühren. Dressing mit Sojasoße und Zitronensaft abschmecken sowie Wasser beliebig verdünnen (ich habe 4 EL Wasser hinzugefügt).
6. Dressing unter den Blumenkohl-Couscous mischen und diesen auf Schalen aufteilen. Blumenkohl-Mango-Couscous mit reichlich Koriander garniert und mit den gerösteten Cashewkernen versehen servieren. Blumenkohl-Couscous nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und Chiliflocken über das Gericht geben.