



## Blumenkohl – Mango - Salt

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,  
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

### Vor – und Zubereitung 20 Minuten

- **6 EL Aceto Balsamico Bianco**
- **7 EL Olivenoil**
- **0.9 dl Wasser**
- **1 TL Salz**
- **wenig Pfeffer**
- **180g getrocknete Cranberrys**      grob schneiden
- **90g Mandeln**      grob hacken
- **1050g Blumenkohl**      raffeln
- **2 Mango**      schälen
- **4 EL Olivenoil**
- **2 EL Milder Curry**
- **1 TL Salz**
- **wenig Pfeffer**

### Zubereitung

Aceto, Oil und Wasser in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen, Carnberry grob schneiden, daruntermischen.

Mandeln grob hacken, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, beiseitestellen.

Blumenkohl an der Röstiraffel reiben, Mango schälen, Fruchtfleisch entlang des Kerns abschneiden, in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Oil in derselben Bratpfanne warm werden lassen. Blumenkohl mit dem Curry ca. 5 min. dämpfen, Mango daruntermischen, würzen, unter die Sauce mischen. Beiseite gestellte Mandeln darüberstreuen.

