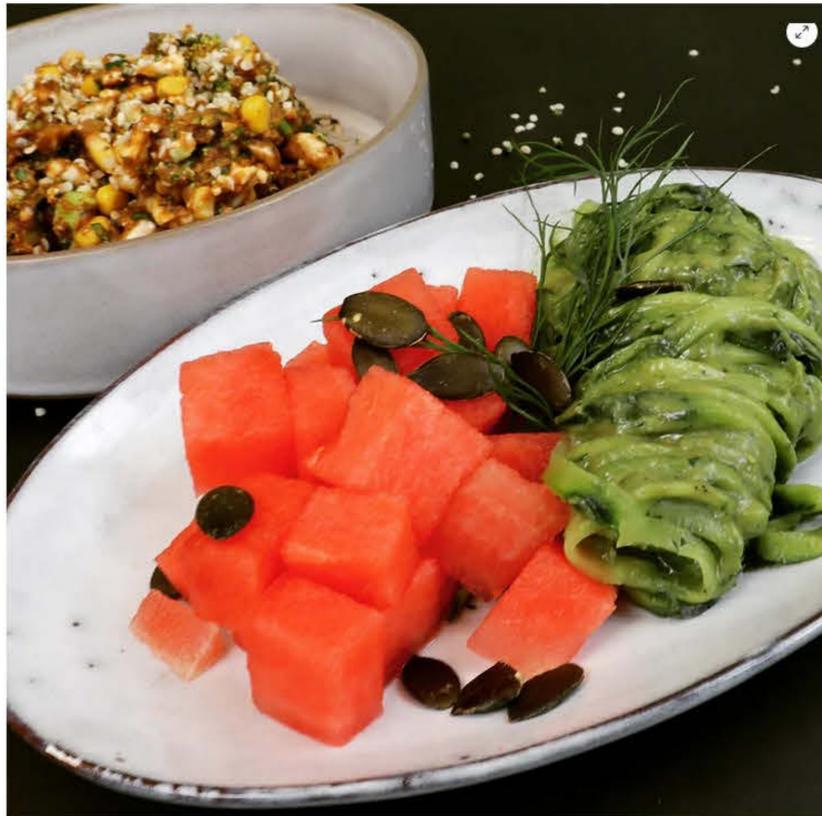


 Barbara Olze · 29. Juni 2021

## Rohes Blumenkohl-Curry mit Gurken-Melonen-Salat

Wer will bei 30 Grad im Schatten schon in der Küche schwitzen? Weil wir aber trotzdem lecker essen wollen, bleibt die Küche eben kalt. Auch ohne zu schmoren, braten oder grillen wird es super yummy – versprochen!



### Zutaten für das Curry (für drei bis vier Portionen)

- 1 kleiner (oder halber) Blumenkohl
- 1 kleiner Brokkoli
- 100 g Mais (aus dem Glas)
- 5 Champignons
- 1 kleine rote Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Curry-Pulver
- 1 ½ TL geräuchertes Paprika-Pulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 3 EL Sojasauce
- 100 ml Wasser
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- frischer Pfeffer
- 2 EL Hanfsamen

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen sehr fein hacken und zusammen mit dem Mais in eine Schale geben.
2. Champignons, Zwiebel, Öl, Gewürze, Sojasauce und Wasser zusammen zu einer glatten Paste pürieren und unter das Gemüse heben.
3. Petersilie hacken und ebenfalls unterheben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Hanfsamen garnieren.

### Zutaten für den Salat (für ca. 2 Portionen)

- ¼ Salatgurke
- 1 Avocado
- 3 EL geröstetes Kürbiskernöl
- ½ Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- frischer Pfeffer
- ½ Bund Dill
- ¼ Wassermelone
- 1 Handvoll Kürbiskerne

### Und sonst

- Pürierstab
- Spiralschneider (falls vorhanden, ansonsten einen Sparschäler)

### So geht's

- Gurke im Spiralschneider zu „Nudeln“ verarbeiten. Falls kein Spiralschneider vorhanden ist, mit dem Sparschäler Streifen von der Gurke hobeln. Kerngehäuse übrig lassen.
- Avocado mit Öl, Saft der halben Zitrone, Knoblauch-Zehe, Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme pürieren.
- Dill fein hacken und unter die Creme heben.
- Creme mit den Gurken-Nudeln vermengen.
- Wassermelone schälen und würfeln.
- Marinierte Gurke und Melonenwürfel zusammen mit den Kürbiskernen anrichten.

Guten Appetit und immer cool bleiben! :)