

Wir lieben Blumenkohl! Blumenkohlsteak mit Blumenkohlpüree

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 großer Blumenkohl (ca. 670 g)
360 ml Wasser
240 ml Vollmilch
2 Esslöffel Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Backofengeeignete Pfanne

Grillen, braten, backen geht nicht nur mit Fleisch, sondern auch mit Blumenkohl. Einfach zwei daumendicke Steaks aus dem Blumenkohlkopf herausschneiden und anbraten - den Rest erledigt dein Backofen. Und weil ein Blumenkohlsteak allein nicht reicht, bereitest du aus den übrigen Röschen noch ein samtweiches Püree zu. Leere Kohlenhydrate? Fehlanzeige. Voller Geschmack? Bingo!

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. 2 Scheiben à 2,5 cm Dicke aus der Mitte des Blumenkohlkopfes herausschneiden. Vom restlichen Blumenkohl die Röschen abtrennen.

- 3 -

Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und Blumenkohlsteaks von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Backblech legen und 10 Minuten im Ofen backen.

- 4 -

Blumenkohlröschen in Wasser und Milch 10 Minuten weich kochen. Blumenkohl abseihen und 240 ml der Flüssigkeit auffangen.

- 5 -

Den gekochten Blumenkohl mit der Hälfte der Flüssigkeit cremig pürieren. Bei Bedarf noch mehr Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Blumenkohlsteaks zusammen mit Blumenkohlpüree servieren.