

Blumenkohlsteak

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Blumenkohlsteaks

1 großer Blumenkohl
2 Esslöffel Rapsöl
Salz, Pfeffer
20 g Parmesan

Für die Gremolata

50 g Walnüsse
1/2 Bund Petersilie
4 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (unbehandelt)
Salz, Pfeffer

Heute gibt es bei mir **Blumenkohlsteak**! Ja richtig gehört, Steak aus Blumenkohl. Auch wenn es geschmacklich natürlich einen Unterschied macht, ob Fleisch oder Gemüse, so kann ein **Blumenkohlsteak** auch eingefleischte Steakliebhaber glücklich machen. Und das aus einem ganz besonderen Grund: Denn im Ofen geröstet, erhält der Blumenkohl einen ganz speziellen **herzhaft-nussigen Geschmack** und präsentiert sich in seinem besten Licht. Gleichzeitig hat der Kohl eine tolle Struktur und einen guten Biss. Was du für diesen

Veggie Traum tun musst? Gar nicht mal so viel. Einfach daumendicke Steaks aus dem Blumenkohlkopf ausschneiden und anbraten - den Rest erledigt dein Backofen von ganz allein. Nebenbei zauberst du noch fix aus Petersilie, Walnüssen, Knoblauch und Öl eine **kräftige Gremolata**. Den Blumenkohl damit beträufeln. Und das war's auch schon. Klingt nach einem Rezept für deinen Feierabend, oder?

- 1 -

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

- 2 -

Blumenkohl von den äußersten Blättern befreien, den Strunk stutzen und waschen. Scheiben à 2,5 cm Dicke aus der Mitte des Blumenkohlkopfes ausschneiden.

- 3 -

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Blumenkohlsteaks von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech legen. Parmesan fein reiben und über die Blumenkohlsteaks streuen. Für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

- 4 -

Für die Gremolata Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten anrösten. Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. Zitrone gründlich waschen und Schale abreiben. Alles zusammen mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz mit einem Pürierstab mixen.

- 5 -

Blumenkohlsteak

Blumenkohlsteaks mit Gremolata beträufeln und servieren.