

Blumenkohl-Steaks mit Kräuter-Dip

Es muss nicht immer Fleisch sein! Grillen, braten, backen geht auch mit Blumenkohl. Einfach zwei daumendicke Steaks aus dem Blumenkohlkopf herauschneiden und anbraten – den Rest erledigt der Backofen.

🕒 ca. 50 Minuten inkl. Backzeit ||| Leicht



© BVE0 / Jessica Benzcewski

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und das Ende vom Strunk abschneiden, sodass der Blumenkohl ohne zu wackeln stehen bleibt. Zwei gegenüberliegende Seiten so abschneiden, dass sie glatt sind. Die abgeschnittenen Reste beiseite legen, sie werden später noch genutzt. Den übrigen Blumenkohl in etwa 3cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Marinade das Olivenöl mit dem Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Blumenkohlscheiben jeweils von beiden Seiten damit einpinseln. Für insgesamt 35 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden.

Die Blumenkohlreste sehr fein hacken und ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Sobald sie etwas gebräunt sind, Semmelbrösel sowie Parmesan dazugeben. Weiter anrösten, bis die Mischung eine goldbraune Farbe angenommen hat. Dabei immer wieder umrühren und anpassen, dass nichts anbrennt.

Für den Dip die Kräuter fein hacken und die Knoblauchzehe pressen. Mit dem Sahnejoghurt verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohl-Steaks mit dem Dip und den Blumenkohl-Bröseln servieren.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 großer Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für den Dip:

- 200g Sahnejoghurt
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll frischer Dill
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL frisch geriebener Parmesan

Blumenkohl-Steaks mit Kräuter-Dip



Zutaten

© BVE0 / Jessica Benzcewski



Blumenkohlreste fein hacken und anrösten

© BVE0 / Jessica Benzcewski



Blumenkohl-Steaks

© BVE0 / Jessica Benzcewski



Blumenkohl-Steaks mit Dip

© BVE0 / Jessica Benzcewski



Guten Appetit!

© BVE0 / Jessica Benzcewski

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de