



Gebackene Blumenkohlsteaks mit Koriander

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Currypulver | 0.5 TL |
| Kurkuma | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 6 EL |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Erdnuskerne | 1 EL |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, Blätter und Strunkansatz entfernen. Kohl auf die Arbeitsplatte legen und in der Mitte beginnend in ca. 2 cm dicke Steaks schneiden. Blumenkohlsteaks auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
2. In einer Schüssel Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren und Blumenkohlsteaks intensiv mit Marinade einstreichen. Alles im oberen Drittel des Ofens ca. 20 Min. dunkelbraun rösten.
3. Inzwischen Koriander waschen, dicke Stiele entfernen und grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. In einem hohen Gefäß Koriander, Knoblauch, Ingwer und Erdnüsse mit 4 EL Öl fein pürieren. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Fertige Blumenkohlsteaks aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit Koriander-Erdnuss-Pesto beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist einfacher, die Steaks aus der Mitte zu schneiden, weil der Blumenkohl dann am Strunk zusammenbleibt. Übrige Röschen, die beim Schneiden abfallen, einfach in der restlichen Marinade wenden und mitgaren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 211 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 15 g |