

Rezept

Blumenkohl-Steaks mit Dip

Ein Rezept von Blumenkohl-Steaks mit Dip, am 06.05.2024

Zutaten

Für die Steaks

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1/2 Blumenkohl (ca. 300 g) | 1 Zitrone |
| 4 EL Olivenöl | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| Salz | Pfeffer |

Für den Dip

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 rote Paprikaschote | 4 Zweige Thymian |
| 150 g Frischkäse | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 33 g F, 10 g EW, 7 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für den Dip die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft.
- Inzwischen für die Steaks den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und putzen. Die Kohlhälfte in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf das zweite Blech legen.
- Den Saft der Zitrone auspressen und mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Blumenkohlscheiben damit rundherum einpinseln.
- Das Blech mit den Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und die Paprika abkühlen lassen. Den Blumenkohl in den Ofen (Mitte) schieben und 20 Min. backen, dabei einmal wenden.
- Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Paprikaschoten enthäuten und mit dem Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen.
- Die Blumenkohl-Steaks auf zwei Tellern anrichten. Den Paprika-Frischkäse-Dip in kleine Schüsselchen füllen und mit auf die Teller stellen.