Rezept

Blumenkohlsteaks mit Minz-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Blumenkohlsteaks mit Minz-Joghurt-Dip, am 19.05.2025

Zutaten

1	Blumenkohl
3 EL	Olivenöl
½ TL	Chilipulver
	Salz
3 Zweige	Minze
100 g	vegane Kokos-Joghurtalternative
1	Knoblauchzehe
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Currypulver
	Pfeffer
½	Limette
1 EL	weißes Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 30 g F, 9 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit Olivenöl, Paprika, ¼ TL Chili, Curry, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Die Blumenkohlsteaks mit der Gewürzmischung marinieren, auf das Blech legen und ca. 30 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen.

3. Für den Dip die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limettenhälfte auspressen. Kokosjoghurt mit Mandelmus, gehackter Minze, Limettensaft, dem restlichen Chilipulver und Salz verrühren.

4. Die fertigen Blumenkohlsteaks auf Teller verteilen, mit dem Minz-Joghurt-Dip beträufeln und sofort servieren.