

Überbackenes Blumenkohlsteak



3-4
Personen



40
Minuten



Zusatztipps von Koch Pranav Yogesh

Anstatt Blumenkohl kannst du auch Brokkoli oder Saisongemüse verwenden.

Was passt zum geschmorten und überbackenen Blumenkohlsteak?

- Eingelegtes Gemüse oder Antipasti

- 2 Stk. Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paprika Edelsüss
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Zaatar Gewürz
- 1 EL Chilliflocken
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Knoblauchpulver

400 g Raclettekäse (in Scheiben)

Vorbereitung

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen.
- Für die Marinade Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver, Zaatar, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Chilliflocken, Salz und Pfeffer verrühren.



Zubereitung

Den Blumenkohl in 2.5 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Blech legen.

Die Blumenkohlscheiben mit der vorbereiteten Marinade rundherum einpinseln und im Backofen für 23 Minuten backen.

Das Backblech mit Handschuh fassen und alle Blumenkohlscheiben mit den Raclettescheiben eindecken.

Anschliessend nochmals für 5 Minuten backen.

«Gnüsse und en Guete!»