



Zutaten für 3 Portionen

WÜRZIGE BLUMENKOHLSTEAKS

Low Carb

ZUTATEN

2 Köpfe Blumenkohl
4 EL Olivenöl
2 EL Grillgewürz

ANLEITUNG

- * Zuerst den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- * Die Blumenkohlköpfe von den Blättern befreien und dann in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Gleichmäßig mit Olivenöl benetzen. Man kann zur besseren Verteilung einen Pinsel benutzen, geht aber auch ohne. Das Grillgewürz gleichmäßig über die Blumenkohlscheiben streuen.
- * Den Blumenkohl ca. 25 – 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
- * Man kann die Blumenkohlsteaks als Beilage oder als Hauptgericht essen. Optional kann man dazu z. B. noch einen Joghurt-Dip anbieten.

TIPP: Es muss nicht unbedingt Grillgewürz sein. Auch eine Kombination von Paprika (rosenscharf und edelsüß) und/oder Knoblauchsatz geben eine tolle Würze.

