



Geröstete Blumenkohlsteaks mit Walnuss-Gremolata



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	260 kcal / 1090 kJ	
Eiweiß:	10 g	Fett: 19 g
Kohlenhydrate:	8 g	

Zubereitungszeit:
45 Min

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, waschen und in vier dicke Scheiben schneiden. Blumenkohlscheiben und übrige Röschen rundum mit Öl einstreichen. Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver mischen und die Blumenkohlstücke damit bestreuen, anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Blumenkohl mit Folie abdecken und in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 260 °C/ Umluft: 240 °C) schieben. 5 Minuten mit, anschließend 10 Minuten ohne Folie backen. Blumenkohl wenden und weitere 6-8 Minuten goldbraun backen.
3. Für die Gremolata Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten. Nüsse auf einen Teller schütten und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken, Knoblauch schälen und fein würfeln, Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abraspeln. Alles mit den Walnüssen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die gebackenen Blumenkohlscheiben streuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 großer Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Edelsüß-Paprika

Für die Gremolata:

- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer