



Gebackener Blumenkohl auf Muhammara-Walnuss-Creme



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	750 kcal / 3150 kJ	
Eiweiß:	25 g	Fett: 47 g
Kohlenhydrate:	49 g	

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, Kohl aufrecht stellen und mit einem Messer in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, um „Steaks“ zu erhalten. Auf ein Backblech legen. Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Steaks mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 25-30 Minuten backen, bis die Steaks goldbraun und knusprig sind.
2. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Beluga-Linsen einstreuen. Nach Packungsanweisung kochen, bis sie gar sind. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Linsen abgießen mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Petersilie und Zitronensaft mischen. Warmhalten.
3. Für die Muhammara-Creme die Paprika putzen, halbieren, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 230 °C) backen, bis die Haut schwarz wird. Paprikahälften in einen verschließbaren Beutel geben und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Haut abziehen und Fruchtfleisch grob hacken. Paprika mit restlichen Zutaten sowie 200 ml Wasser in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Muhammara-Creme, Beluga-Linsen-Mischung und Blumenkohlsteaks auf vier Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie und gehackten Walnüssen garnieren.

Rezept von Maren Eicks ([bymaren_](#))

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Für die Linsen:

- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Beluga-Linsen
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz und Pfeffer
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Für die Creme:

- 500 g rote Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Semmelbrösel
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Tahini
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken, optional
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel

Optional: 1 Handvoll gehackte kalifornische Walnüsse zum Garnieren