

Für 3 Personen:

1 Blumenkohl (ca. 700 g)

60 ml Olivenöl

2 TL Kurkuma, gemahlen

eine Prise Salz

Dressing:

1 Bd Koriander

2 EL Gochujang (o. Sriracha)

2 EL Limettensaft

1 EL Olivenöl

1 TL Honig

4 Medjool Datteln

2 EL gehobelte Mandeln

eine Prise Salz



Blumenkohl- steaks – crunchy, spicy, sweet!

1. Den Ofen mit mittigem Rost auf 110 °C vorheizen. Alle grünen Blätter vom Blumenkohl entfernen und beiseitelegen, den Stiel abtrennen. Den Blumenkohl der Länge nach in einige ca. 3 cm dicke, steakähnliche Scheiben schneiden. Manche werden auseinanderfallen, aber das ist in Ordnung – auch die einzelnen Röschen kommen mit aufs Blech.
2. Öl, Kurkuma und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Blumenkohlsteaks und -stücke zusammen mit allen Blättern auf einem Backblech anordnen, die Ölmischung darübergeben und den Blumenkohl vorsichtig wenden, um alles gut zu verteilen. Anschließend den Kohl 25 – 30 Minuten im Ofen rösten bis er goldbraun und zart ist.
3. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten: den Koriander von den Stielen trennen und beides separat zerkleinern, die Limette auspressen. In einem Glas mit Deckel oder einer Schüssel Korianderstiele, Gochujang, Limettensaft, Olivenöl, Honig und Salz kräftig schütteln oder verquirlen bis alles gut vermischt ist. Die Datteln der Länge nach in Streifen schneiden und die Mandeln anrösten.
4. Den gebackenen Blumenkohl auf einer Platte anrichten und mit Dressing, Datteln, Korianderblättern und Mandeln garnieren.

02

All unsere Rezepte des Monats
gibt es auf www.gmf-design.de