

Blumenkohl-Steaks

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Blumenkohl
- 5 EL Olivenöl
- Paprika-Pulver
- Chiliflocken
- 0.5 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Cashew-Kerne
- 30 g kernige Haferflocken
- 10 g Mohnsamen
- 15 g Sonnenblumenkerne
- zum Garnieren: etwas Petersilie

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwas Olivenöl zurückhalten, den Rest mit Paprikapulver, Chiliflocken, der Hälfte des Thymians sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Anschließend über die Blumenkohlscheiben gießen. Im Backofen circa 15-20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Cashew-Kerne grob hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Haferflocken, Cashew-Kerne, Mohn, Sonnenblumenkerne und restlichen Thymian darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

Die Blumenkohlsteaks aus dem Ofen nehmen und auf Teller füllen. Mit der Cashew-Mischung und fein gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

239 kcal, 19 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe, 0,9 BE

Tipp:

Die Blumenkohlsteaks lassen sich auch gut auf dem Grill statt im Ofen zubereiten. Dazu passt ein Joghurt-Dip oder ein frischer Salat.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Akne
- Bluthochdruck
- Colitis ulcerosa
- Darmkrebs-Nachsorge
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Diabetes
- Fersensporn
- Fettstoffwechselstörung
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Gicht
- Metabolisches Syndrom
- Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.02.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen