

Rezept

## Blumenkohlsteaks mit Apfel-Gurken-Relish



© Sabrina Sue Daniels/bio verlag

### Info



70 Min.

Gesamtzeit

40 Min.

Zubereitungszeit

30 Min.

Backzeit



leicht



320 kcal

Kilokalorien

7 g

Eiweiß

22 g

Fett

20 g

Kohlenhydrate

### Zutaten

für - 4 + Portionen

1 **Zwiebel** rot

1 **Apfel**

8 **Cornichons** (eingelegte Gurkchen) vegan

1 Ei **Bratöl**

1 TL **Senfkörner**

2 Ei **Zucker**

100 ml **Gurkenwasser**

1 TL **Speisestärke**

100 ml **Wasser**

2 **Knoblauchzehen**

1 TL **Berberé-Gewürz**

0,5 TL **Paprikapulver** edelsüß

6 Ei **Rapsöl**

**Salz**

**Pfeffer**

1 kg **Blumenkohl**

2 Stängel **Petersilie**

### Zubereitung

#### Relish

1. Zwiebel, Apfel und Cornichons würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Apfel und Zwiebel darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Cornichons, Senfkörner, Zucker und Gurkenwasser hinzugeben. Speisestärke mit Wasser anrühren und zugeben. Unter Rühren dicklich einkochen. Anschließend auskühlen lassen.

#### Marinade

1. Knoblauch hacken. Mit Berbere, Paprikapulver und Rapsöl mischen. Salzen und pfeffern.

#### Blumenkohl

1. Blumenkohl in vier 2 cm dicke Scheiben, restlichen Kohl in Röschen schneiden.

2. Blech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl darauf verteilen. Mit Marinade bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30–35 Minuten in der Mitte des Ofens goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

3. Mit Relish und gehackter Petersilie servieren.