

Blumenkohl Steaks vom Grill

So macht Blumenkohl richtig Spaß. Sieht sensationell aus und schmeckt einfach lecker.

Das man Gemüse grillen kann, das ist wohl jeden Grillfan bekannt. Das man auch einen Blumenkohl grillen kann, ist für viele etwas neues. Ein Steak aus Blumenkohl ist 100% vegetarisch und ein leckeres Grillgemüse. Blumenkohlsteaks sind einfach, schnell zubereitet und dazu noch sehr gesund. Für Veganer eine wundervolle Alternative zum klassischen Fleischsteak. Neben dem Grill, kann man Blumenkohlsteaks auch im Backofen zubereiten.

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- geriebener Parmesan

Zubereitung

- Das Grüne am Blumenkohl vorsichtig entfernen. Den Blumenkohl mit einem großen Messer von oben nach unten vorsichtig in zwei Hälften schneiden dann jeweils mindestens 1 cm dicke Scheiben aus den beiden Hälften schneiden. Die so entstehenden Steaks haben die Form eines Baumes und sehen wirklich prächtig aus.
- Die Steaks von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks auf den Grill geben und von jeder Seite angrillen bis sie goldgelb sind.
- Vor dem Servieren mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Funktioniert als Beilage genauso gut, wie als Hauptgericht.
- Das Ganze kann man natürlich auch im Backofen machen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/blumenkohl-steaks-grill/>