Blumenkohl-Steaks mit Kürbiskern-Pesto

Dicke Blumenkohl-Scheiben, im Ofen geröstet, serviert mit frischem Kürbiskern-Pesto. Eine leichte, rustikale Low-Carb-Mahlzeit. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 60 g Kürbiskerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe (optional, mild)
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

01 Backofen auf 200 °C vorheizen. Blumenkohl in ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Blech legen, mit Öl, Salz und Pfeffer beträufeln. 25 Min. rösten.

02 Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten.

03 Mit Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch (optional) pürieren.

04 Blumenkohlsteaks mit dem Pesto anrichten.