

Blumenkohl-Steaks mit Kürbiskern-Pesto



► Beschreibung

Dicke Blumenkohl-Scheiben, im Ofen geröstet, serviert mit frischem Kürbiskern-Pesto. Eine leichte, rustikale Low-Carb-Mahlzeit.

► Zutaten

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

► Zubereitung

1. 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.
2. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten.
3. Mit Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch (optional) pürieren.

4. Blumenkohlsteaks mit dem Pesto anrichten.

► Zusatzinfos

Sehr kalorienarm, ballaststoffreich und durch das Pesto mit gesunden Fetten ergänzt.

Erstellt mit der ZUTATO-App

