



Blumenkohl Steak

Zutaten für 2 Personen:

1 Karfiol
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz
Curry Pulver
frischer Koriander

Der Blumenkohl wird in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnitten, der Strunk wird so rausgeschnitten, dass der Blumenkohl ganz bleibt. Nun die Scheiben mit Olivenöl beträufeln, Salz und Curry drauf.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Auf dem Blumenkohl verteilen. Diesen bei 200°C ungefähr 20 Minuten goldbraun backen.

Dieses Rezept für das Blumenkohl Steak ist sehr einfach, gesund und in der Low Carb Küche sehr beliebt.

