



Blumenkohl als Steak gebraten

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Smokey Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kräuter

vom Blatt befreien und im Ganzen waschen. Den Blumenkohl in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden (den Strunk dabei dranlassen und mitschneiden). Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

schälen und in Ringe schneiden.

schälen und hacken.

waschen und in Scheiben schneiden.

in eine Schale geben und mit

sowie

abschmecken. Den Knoblauch unterrühren. Nach Geschmack noch mit würzen.

Zwiebelringe und Zitronenscheiben ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Alles mit dem gewürzten Olivenöl bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für etwa 30 Minuten backen.