

Marinierte Blumenkohlschnitzel mit Käse



- 1 gr. Blumenkohl
- 1-2 TL Harissapaste alternativ rote Currypaste
- 2 EL Tomatenmark
- 6 EL Öl hochofenzugfähig
- 150 g Parmesan alternativ ein anderer Reibekäse
- 10 g Petersilie

Dip für die Blumenkohlsteaks

- 50 g Tahin Sesammus
- 50 g Wasser
- 1 Zitrone ausgepresst
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken mild

1. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen und optional ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die grünen Blätter vom Blumenkohl entfernen (den Strunk nicht entfernen, sondern nur 1cm unten abschneiden) und den Blumenkohl in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.
1 gr. Blumenkohl
3. Den Blumenkohl auf das Backblech geben und 10 Minuten backen. Einzelne Blumenkohlröschen, die sich beim Schneiden lösen, könnt ihr einfach wie eine Scheibe nebeneinander legen.
4. In der Zwischenzeit die Harissapaste mit dem Tomatenmark und dem Olivenöl verrühren.
1-2 TL Harissapaste, 2 EL Tomatenmark, 6 EL Öl
5. Tipp: Harissa kann sehr scharf sein. Je nachdem wie scharf ihr es möchtet, könnt ihr mehr oder weniger Harissa und dementsprechend Tomatenmark verwenden.
6. Den Blumenkohl nach 10 Minuten oben und an der Seite mit der Marinade einstreichen und für weitere 10 Minuten backen.
7. **Tipp:** Statt den Blumenkohl zuerst pur und dann mit der Marinade jeweils 10 Minuten zu backen, könnt ihr ihn auch gleich mit der Marinade für 20 Minuten backen. In dem Fall müsst ihr die Blumenkohlscheiben aber mit Backpapier oder Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden.
8. Den Parmesan auf die Blumenkohlschnitzel geben und weitere 5-10 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest und der Parmesan goldgelb ist.
150 g Parmesan

Dip für die Blumenkohlsteaks

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Dip vermischen. Es dauert etwas bis sich das Sesammus und das Wasser verbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
50 g Tahin, 50 g Wasser, 1 Zitrone, Pfeffer, Salz

Servieren

1. Den Blumenkohl mit dem Sesamdip, frisch gehackter Petersilie und mildem Chilipulver bestreuen und servieren.
10 g Petersilie