



Vegane Blumenkohlsteaks mit Wedges

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Blumenkohl	1 St.
Sojasauce	2 EL
Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 St.
Sojaghurt	200 g
Paprika, edelsüß	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In einer Schüssel Sojasauce, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl anrühren. Blumenkohl mit Dressing von beiden Seiten einpinseln und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und grob schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln entfernen und fein schneiden. In ein hohes Gefäß Petersilie, Knoblauch und Frühlingszwiebel geben und mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Sojaghurt unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Blumenkohlsteaks aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Kartoffelwedges, Dip und mit Paprikapulver bestäubt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	369 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g