



Blumenkohlsteaks vom Grill mit Paprika-Hummus

Zarte, marinierte Blumenkohlsteaks, perfekt gegrillt, treffen auf cremiges Paprika-Hummus und die Frische der feinen Kräuter Remoulade. Dieses Gericht macht Deinen Grillabend zu einem besonderen Highlight!

Zutaten

4 Portionen

Zutaten Blumenkohlsteaks

2 große Blumenkohle

3 EL Byodo Chili-Paprika Sauce

6 EL Byodo Brat-Olive Mild

4 Stiele Thymian

3 Stiele Rosmarin

Byodo Meersalz

Pfeffer

1 Glas Byodo Kräuter Remoulade

Zutaten Paprika-Hummus

4 Paprika

1 EL Bratöl Klassik

400 g Kichererbsen, abgetropft

150 g Tomaten, getrocknet & eingelegt

80 ml Wasser

3 EL Tahin

3 EL Olivenöl nativ extra, aus Griechenland

2 TL Feines Premium Bio-Meersalz

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomaten-Paprika Mark Doppelfrucht
- 1 Limette (Saft)

Zubereitung

Zubereitung Paprika-Hummus

Den Paprika-Hummus nach Rezept zubereiten: <https://www.byodo.de/rezepte/paprika-hummus/>

Zubereitung Blumenkohlsteaks

Den Grill mit einer Plancha/Grillplatte vorheizen, idealerweise auf eine Temperatur von ca. 150 °C bei geringer bis mittlerer Hitze. Blumenkohle waschen und putzen, dabei die grünen Blätter entfernen, ohne den Strunk zu verletzen. Vorsichtig der Länge nach durch die Mitte schneiden. Von jeder Hälfte eine ca. 3 cm dicke Scheibe scheiden. Aus jedem Blumenkohl können meist nur 2 Steaks geschnitten werden, da nicht alle Röschen am Strunk halten.

Chili Paprika Sauce und Brat-Olive zu einer Marinade verrühren. Kräuter fein hacken und mit einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlsteaks von beiden Seiten großzügig mit der Marinade bepinseln und auf der Grillplatte für insgesamt 35-40 Minuten langsam goldbraun grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Darauf achten, dass die Hitze nicht zu hoch ist, da der Blumenkohl sonst zu schnell dunkel wird.



Die Blumenkohlsteaks zusammen mit Paprika-Hummus und Kräuter-Remoulade servieren.



Übrige Blumenkohlröschen können entweder auf der Plancha mitgegrillt werden oder auf Spieße gesteckt werden. Dazu ebenfalls mit zusätzlicher Marinade bepinseln. In kaltem Zustand eignen sie sich hervorragend für einen Blumenkohlsalat am nächsten Tag.