



Pikante Blumenkohlsteaks

mit gepufften Bohnen und Rosinenrelish



30-40min



3-4 Personen

Lust auf ein richtig leckeres Steak? Probier doch mal unsere würzigen Blumenkohlsteaks aus dem Ofen. Außen knusprig, innen zart - und garantiert vegan und gesund! Blumenkohl ist nämlich randvoll mit Vitamin C und wichtigen Mineralstoffen. Für die nötige Proteinzufuhr sorgen die gepufften Bohnen, ein fix gemachtes Relish mit Rosinen, Knoblauch, frischer Zitrone und leckeren Kräutern verleiht dem Ganzen extra Geschmack!

- 2 Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Packungen Pinienkerne
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Petersilie & Minze
- 2 Päckchen Rosinen ¹²

- 1-2EL vegane Margarine
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 443kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 30.6g, Eiweiß 15.8g



1. Blumenkohl schneiden



4. Bohnen rösten

4. Bohnen rösten



2. Blumenkohlsteaks backen

2. Blumenkohlsteaks backen



5. Relish zubereiten

5. Relish zubereiten



3. Püree vorbereiten

3. Püree vorbereiten

A close-up shot of a chef's hands using a metal potato masher to mash cooked potatoes in a stainless steel pot. The potatoes are light yellow and fluffy. The chef is wearing a white uniform. The background is a blurred brick wall.

6. Püree zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**