

Blumenkohl-Schnitzel

Für 4 Personen

Zutaten Blumenkohl:

- 1 ganzer Blumenkohl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 Msp Cumin

Zutaten Tahini Creme:

- 60 g Sesampaste (Tahin)
- 50 ml heißes Wasser
- 1/2 Limone
- Salz n.G.

Zutaten Chimichurri:

- 1 Bund Bärlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Stk rote Zwiebel
- 1 Stk Chili grün
- 1 Stk Chili rot
- 1 Stk Limone
- ca. 100 ml Olivenöl



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 408

Eiweiß: 10g

Kohlenhydrate: 12g

Fett: 33g

Zubereitung:

Schritt 1:

Blumenkohl putzen und in Scheiben schneiden.

Schritt 2:

Auf dem Backblech würzen und mit Olivenöl in den Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten geben.

Schritt 3:

Tahini mit den angegebenen Zutaten verrühren und abschmecken.

Schritt 4:

Alle angegebenen Kräuter, die Zwiebel, die Chilis fein schneiden und mit Olivenöl, sowie Limonensaft zur Chimichurri verrühren.

Schritt 5:

Sobald der Blumenkohl den gewünschten Garpunkt erreicht hat, kann angerichtet werden.