Zutaten für 4 Personen

2 Köpfe Blumenkohl
Polenta von BioGourmet
Gemüsebrühe
Sahne

Für die Marinade
2 EL Tomatenmark von BioGourmet
4 EL Bio Sojasauce von Roland Trettl und Hans Reisetbauer
4 EL Natives Olivenöl extra von BioGourmet
2 TL Ahornsirup Grad C von BioGourmet

Für die Pistazien-Gremolata
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
3 EL Pistaziencreme von BioGourmet

Blumenkohlsteaks mit Pistazien-Gremolata

Blumenkohlsteaks mit Pistazien-Gremolata und cremiger Polenta – hier trifft zart gerösteter Blumenkohl auf eine fein abgestimmte Marinade aus Tomatenmark, Sojasauce und Ahornsirup, die eine harmonische Umami-Note verleiht. Dazu servieren wir cremige Polenta und eine Pistazien-Gremolata mit Petersilie, Zitronensaft und Pistaziencreme – eine Kombination, die Frische und eine feine Nussnote vereint.

Zubereitung

Den Blumenkohl in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermengen, dabei das Olivenöl zum Schluss hinzufügen. Die Blumenkohl-Scheiben auf ein Blech legen und mit der Hälfte der Marinade auf einer Seite bestreichen. 10 Minuten backen, dann wenden und die andere Seite bestreichen. Weitere 10 Minuten backen, bis der Blumenkohl goldbraun ist, aber noch leichten Biss hat.
Die Polenta nach Packunsanweisung zubereiten. Zum Schluss mit nach Belieben mit einem Schuss Sahne abrunden.

Alle Zutaten für die Gremolata bis auf die Pistaziencreme in einem Mixer pulsieren, bis die Petersilie grob zerkleinert ist. Nun die Pistaziencreme untermischen und abschmecken.

Polenta auf Teller geben und den Blumenkohl darauf anrichten. Mit der Gremolata beträufelt servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte