

Blumenkohlschnitzel mit Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 mittelgroßer Blumenkohl
1/4 Tasse Olivenöl
2-3 Zehen Knoblauch
1/2 Teelöffel Paprikagewürz
Salz und Pfeffer nach Geschmack
250g geriebener Mozzarella
klein geschnittene Petersilie zum Garnieren

2 Handvoll Feldsalat, gründlich gewaschen
150g Champignons
etwas Mandelblättchen zum Garnieren
Für das Dressing:

50g Olivenöl
25g roter Balsamicoessig

Etwas Ahornsirup, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Blumenkohlschnitzel mit Feldsalat

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer kleinen Schüssel Öl, Gewürze, Salz und Pfeffer verrühren.

Blätter vom unteren Teil des Blumenkohls entfernen, den Strunk dranlassen.

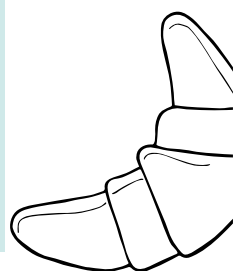
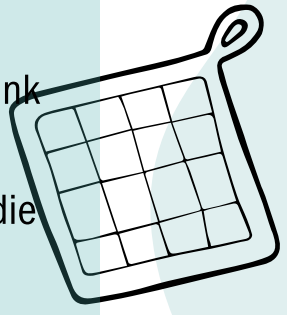
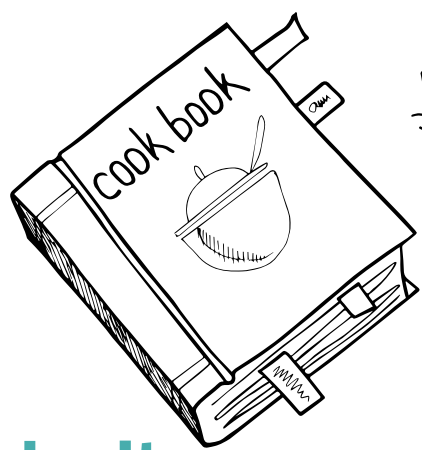
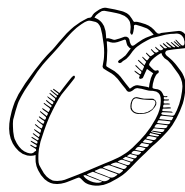
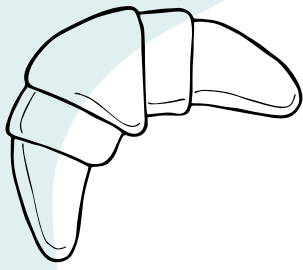
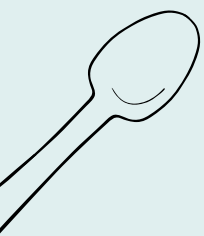
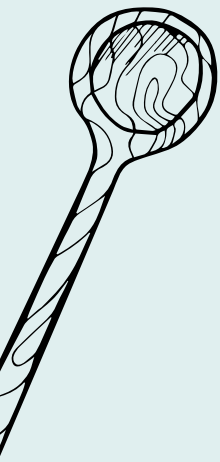
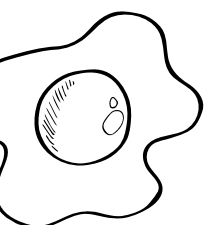
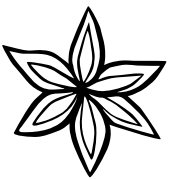
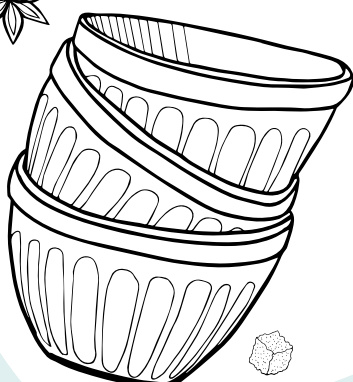
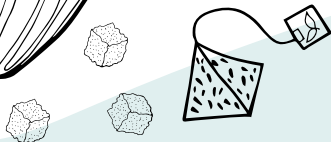
Den Blumenkohl in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden, um die „Steaks“ zu formen.

Diese auf das Backblech legen und von beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreichen.

Den Blumenkohl in den Ofen für ca. 20 min schieben.

Nach 20 min mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und für weitere 10 min. backen bis der Käse eine goldene Kruste bildet.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.





Blumenkohlschnitzel mit Feldsalat

Zubereitung Salat

Den Feldsalat gründlich waschen.

Champignons in einer erhitzten Pfanne kurz aber scharf anbraten.

Alle Dressing-Zutaten gut miteinander verrühren und über den Salat geben.

Mandelblättchen kurz in der trockenen Pfanne anrösten und zum Garnieren verwenden.

Dazu passen sehr gut karamellisierte Zwiebeln.

Zubereitungszeit 40 min

