

# DINNERLY



## Blumenkohlsteaks mit Zwiebelglasur mit weißen Bohnen und Tomaten



ca. 30min



2 personen

Fleisesser, aufgepasst! Heute gibt's was, das zu probieren sich wirklich lohnt – ohne Fleisch, aber mit köstlich-kräftigem Raucharoma, die Testesser fragten sogar, ob das Gericht denn wirklich vegetarisch sei ... Ja, ist es, und es ist der ofengebackene Beweis, dass das Konzept Steak auch ohne tierische Beteiligung sehr gut auskommt: Was zum Beißen und viele Proteine, mehr braucht kein Mensch. Und das Tier kann sich freuen.

#### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 1 kleine bloemkool
- 1x uienmarmelade <sup>12</sup>
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

#### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 75ml olijfolie
- 15ml azijn

#### KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

#### ALLERGENEN

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 608kcal, vet 39.5g, koolhydraten 38.5g, eiwit 16.9g



#### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Spalten schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den **Blumenkohl samt Strunk** in 2–3cm dicke Scheiben schneiden; es ist nicht schlimm, wenn er ein wenig auseinanderfällt.



#### 2. Zwiebelglasur zubereiten

Die **Zwiebelmarmelade** mit 3EL Olivenöl, 1EL Essig, dem Knoblauch, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren.



#### 3. Bohnen verfeinern

Die **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und der ½ des **Paprikapulvers** sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebelspalten** und die **Tomaten** auf den **Bohnen** verteilen.



#### 4. Blumenkohl verfeinern

Den **Blumenkohl** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Zwiebelglasur** bestreichen. Beide Bleche in den Ofen geben, dabei den **Blumenkohl** über dem **Gemüse** platzieren. **Tipp:** Wer ein großes Blech hat und gut im Verteilen ist, kann auch beides auf einem Blech backen.



#### 5. Backen und servieren

Den **Blumenkohl**, die **Bohnen**, die **Zwiebeln** und die **Tomaten** im Ofen 25–30Min. rösten, bis die **Bohnen** knusprig sind und der **Blumenkohl** schön gebräunt ist. Leicht abkühlen lassen und servieren und nach Geschmack mit dem **restlichen Paprikapulver** bestreuen.



#### 6. Dip im Glück

Die bunten Farben der Welt ... tja, die haben wir heute fast alle auf dem Teller. Gegen den leichten Grünmangel hilft zum Beispiel Avocado-Dip als Begleiter für unser Gemüse: Der hat die Farbe der Hoffnung und in Mexiko scheint sowieso immer die Sonne. Letzteres stimmt zwar nicht ganz, aber für's gute Gefühl lassen wir mal Guacamole gerade sein.