

Mariniertes Blumenkohlsteak mit Salzkartoffeln und Käsesoße



Willkommen in der Welt der DDR-Küche! Entdecke unser authentisches Rezept für ein mariniertes Blumenkohlsteak mit Salzkartoffeln und cremiger Käsesoße. Ein herzhaftes Gericht, das Tradition und Geschmack vereint – perfekt für alle, die nostalgische DDR-Küche lieben und neu erleben möchten. Einfach zubereitet, voller Aromen und unverwechselbar lecker!

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohlsteak

2 Blumenkohle aus der Mitte der Blumenkohlköpfe 4 dicke Scheiben, ca. 2,5 cm, schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen.

½ TL Paprikapulver
 ½ TL Pfeffer
 1 TL Salz
 1 TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Korianderpulver
 1 EL Tomatenmark
 4 EL Olivenöl

für die Marinade die Zutaten vermischen und die Blumenkohlsteaks mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Möglichst 2 h abgedeckt marinieren lassen, besser noch über Nacht.

Die Steaks für 30 min im Backofen garen. Nach der Hälfte der Zeit die Scheiben wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.

Salzkartoffeln

500 g Kartoffeln schälen und halbieren, in einem Topf mit Salzwasser geben und
 1 EL Salz dann ca. 14 min garkochen.

Käsesoße

1 EL Salz

den restlichen Blumenkohl in Salzwasser ca. 10 min abkochen um Blumenkohlwasser zu gewinnen.

200 g Schmelzkäse
(Milkana Sahne)
Salz
Pfeffer

den Schmelzkäse in einem Topf zergehen lassen, dabei mit einem Schneebesen umrühren und so viel Blumenkohlwasser dazu geben, bis eine sämige Soße entsteht. Jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, hacken und damit garnieren.

Wer mag, kann in den letzten 5 min etwas geriebenen Parmesan über die Blumenkohlscheiben streuen.
