

## Herbaria Kurkuma - Blumenkohl-Steak mit Kurkuma-Joghurt

3 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup und 2 EL helles Miso zu einer Marinade verrühren.  
2 kleine Blumenkohlköpfe durch den Strunk halbieren und von den insgesamt vier  
Hälften jeweils eine 4 cm dicke Scheibe abschneiden, so das die einzelnen Röschen vom  
Strunk zusammen gehalten werden.

Die 4 Blumenkohl Scheiben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und 40  
Min. bei 180 Grad Umluft backen. Die fast fertig gebackenen Scheiben mit der  
Marinade bepinseln und weitere 10 Min. backen.

Den übergebliebenen Blumenkohl (ca. 500 g) grob hacken, mit 200 ml Wasser und einer  
Prise Salz 15 Min. weich dünsten, anschliessend mit einem Pürierstab cremig mixen.  
Eine Salzzitrone hacken und mit, 1 EL Kurkuma und 200 g Joghurt zum Püree geben.  
Alles verrühren und mit Salz und Trio-Noir-Pfeffer abschmecken. Den gebackenen  
Blumenkohl mit dem Kurkuma-Joghurt anrichten und mit einem knackigen Salat  
servieren.

