Blumenkohl-Steak mit Pfeffer-Rahmsoße

Für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl	2 L Olivenöl	1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver	Salz, Pfeffer	1 EL Butter
1 kl. Schalotte	1 TL grüner Pfeffer	150 ml Sahne
50 ml Gemüsebrühe	1/2 TL Sojasoße	

Den Blumenkohl in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei darauf achten, dass die Röschen zusammenhalten.
Die Blumenkohlsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.
Eine große Pfanne erhitzen und die Steaks von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend warm halten.
Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig dünsten.
Zerdrückten grünen Pfeffer hinzugeben und kurz mitrösten, bis er duftet.
Sahne, Gemüsebrühe und Sojasoße einrühren. Die Soße 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz abschmecken.
Die Blumenkohlsteaks auf Teller legen und großzügig mit der Pfefferrahmsoße übergießen.
Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

NN am 13. Oktober 2026