

BLUMEN-COOL-CARPACCIO

Beim Bräteln mal ganz cool das Fleisch zu Hause lassen und trotzdem , ne heiße Nummer auf den Teller legen? Mit unserem Rezept für gebratenen Blumenkohl mit Granatapfelkernen bist du der Star am Grill. Und während allen anderen der Mund vor Staunen offensteht, kannst du es dir mit der THOMY Tahini-Sauce mit Sesam ganz relaxed schmecken lassen.

Zutaten

- 2 Köpfe Blumenkohl
- 60 g Granatapfelkerne
- Salz, Pfeffer
- 1 kleines Bund Petersilie
- Öl zum Braten
- THOMY Tahini mit Sesam

So geht's

1. Strunk entfernen und Blumenkohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Auf dem Grill oder in einer Pfanne mit Pflanzenöl für ca. 10 Minuten von beiden Seiten langsam braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blumenkohlscheiben anrichten. Granatapfelkerne, gezupfte Petersilie und THOMY Tahini mit Sesam darüber geben.



30 Minuten



4 Portionen