

## Blumenkohl aus dem Backofen mit Bohnenhummus

---



*Zutaten für den Blumenkohl aus dem Backofen für 2 Personen:*

1 Karfiol

2 EL Olivenöl

Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Curcuma, ...

*Zutaten für den Bohnenhummus:*

etwa 250 g abgetropfte, vorgekochte weiße Bohnen

30 ml Olivenöl

etwas Zitronensaft

Oregano

Der Blumenkohl wird in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnitten, der Strunk wird so rausgeschnitten, dass der Blumenkohl ganz bleibt.

Nun die Scheiben mit Olivenöl beträufeln und nach persönlichem Geschmack würzen. Im Zuge des Basenfastens soll man auf Salz weitgehend verzichten.

Bei 200°C ungefähr 20 Minuten goldbraun backen.

Dieses Rezept für das Blumenkohl Steak ist sehr einfach, gesund und in der low carb Küche sehr beliebt.

Während der Blumenkohl im Backofen gart, kann man das Bohnenhummus zubereiten. Dazu werden die Bohnen abgeseiht und mit dem Olivenöl, Zitronensaft und Oregano gemischt. Die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren.

Der Bohnenhummus hält im Kühlschrank einige Tage und kann auch als Dipp für Gemüse verwendet werden.

Den Blumenkohl gemeinsam mit dem Bohnenhummus servieren.

