

Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-Püree, Pinienkerne

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl 1 TL scharfes Paprikapulver 1 TL gemahl. Kreuzkümmel
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffel-Püree:

300 g Süßkartoffeln 400 ml Hafersahne 100 g vegane Butter
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen 2 Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
100 ml Hafersahne 3 EL Tahini $\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel 1-2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Pinienkerne:

30 g Pinienkerne

Für die Garnitur:

1 Granatapfel 1 Bund Petersilie

Für das Blumenkohlsteak: Einen Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in dicke Scheiben schneiden. Für 5 Minuten in kochend heißem Wasser garen. Die Scheiben abtupfen und auf ein Backblech legen. Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Mit einem Pinsel die Blumenkohlscheiben beidseitig bepinseln Backblech und in den Ofen schieben. 15-20 Minuten rösten.

Für das Süßkartoffel-Püree:

Hafersahne erhitzen. Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in den Topf zur Hafersahne geben. Kochen lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Dann mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und mit etwas heißer Sahne in den Mixer geben. Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und pürieren. Butter schmelzen, bis sie schäumt und eine braune Farbe bekommt. Zwei Esslöffel braune Butter unter das Süßkartoffelpüree unterrühren.

Für den Hummus: Knoblauch mit Schale in einer Pfanne anrösten. Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tahini, Saft einer halben Zitrone, Olivenöl und zwei Esslöffel kaltes Leitungswasser in den Mixer geben. Die Schalen der gerösteten Knoblauchzehen entfernen, Knoblauch mit in den Mixer geben. Alles auf einer hohen Stufe zu einer cremigen Konsistenz mixen. Nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen und ggf. mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Für eine flüssigere Konsistenz, etwas Hafersahne hinzugeben.

Für die Pinienkerne: Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Für die Garnitur: Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie klein hacken. Gericht mit Petersilie und Granatapfelkernen garnieren.

Vishi Parameswaran am 24. April 2023