

# Blumenkohl-Steak, Sauce à la béarnaise, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffelstampf:**

4 große mehligk. Kartoffeln	2 EL Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für das Blumenkohl-Steak:**

1 mittelgr. Blumenkohl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------	---------------

**Für die Sauce à la béarnaise:**

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	2 Eier	150 g Butter
1 EL Crème-fraîche	1 TL Senf	1 TL Zucker
1 TL gerebelter Estragon	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser gar kochen. Abgießen, kurz auskühlen lassen und dann mit Butter zusammen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für das Blumenkohl-Steak:**

Blumenkohl waschen und aus der Mitte zwei etwa 3 cm dicke Scheiben herausschneiden. Wichtig ist, dass alle Röschen mit dem Strunk aneinanderhalten. In einem großen Topf mit siedendem Salzwasser blanchieren und dann in einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einem Bunsenbrenner noch weiter abflämmen.

**Für die Sauce à la béarnaise:**

Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. In einem hohen Gefäß Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft, Senf, Crème fraîche, Zucker und Estragon mit einem Pürierstab aufmixen.

Dann während des Mixens die flüssige Butter einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer König am 08. April 2024