

Blumenkohl-Steak, Tahini-Soße, Chimichurri, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für die Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl	2 EL Butter	2 EL Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz

Für das Bohnenmus:

400 g weiße Bohnen, Dose	1 Zitrone, Saft	3 EL Sahne
100 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Tahini	1 Zitrone, Saft	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chimichurri:

1 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe	1 lange rote Chili
2 Limetten, Saft	50 ml Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

5 EL Granatapfelkerne

Für die Blumenkohlsteaks:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Steaks mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz würzen und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Butter und Rosmarin dazugeben, durchschwenken und ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen.

Für das Bohnenmus:

Zitrone halbieren und auspressen. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren. In einem Topf geben und mit Butter erwärmen, ggf. mit Sahne verfeinern.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Tahini mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Wasser etwas strecken.

Für die Chimichurri:

Koriander klein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili mit Koriander, Knoblauch und Olivenöl vermengen und zu einer Sauce verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Tim Renz am 24. April 2024