

Rumpsteak mit Blumenkohl, Pistazien-Crunch, Nussbutter

Für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

300 g Rumpsteak	1 Knoblauchzehe	Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	Meersalz	Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

1/3 Blumenkohl	2 mittelgroße Kartoffeln	250 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	5 Cocktailtomaten	1 Limette, (Abrieb, Saft)
1 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebackenen Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	1 Zitrone, davon Saft	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	2 Eier	250 g Panko
200 g Mehl	1 Bund glatte Petersilie	5-10 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pistazien-Crunch:

25 g geschälte Pistazien	1 EL Panko
--------------------------	------------

Für die Nussbutter:

100 g Butter

Für das Rumpsteak: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Steak von beiden scharf anbraten. Danach in den vorgeheizten Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 55-59 Grad erreicht ist. Steak in Alufolie eingewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

Fleisch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Blumenkohlpüree: Kartoffeln schälen, klein schneiden. Blumenkohlröschen abtrennen. Blumenkohl und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten.

Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Blumenkohl-Mischung geben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den marinierten Blumenkohl: Blumenkohl ganz fein herunter schneiden. Tomaten klein schneiden.

Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl, Tomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebackenen Blumenkohl: Blumenkohlröschen abtrennen und 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Petersilie hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Panko, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl mehlieren, anschließend ins Ei geben und dann mit dem Panko-Parmesan-Mix panieren. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Pistazien-Crunch: Pistazien hacken und mit Panko in einer Pfanne anrösten.

Für die Nussbutter: Butter in einen Topf geben, erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Das

André Bloeute am 13. März 2023