

# Blumenkohl-Steaks mit Zitronen-Tahini-Soße, Kapern-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Blumenkohl-Steaks:**

1 Blumenkohlkopf	1 TL Kreuzkümmel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Zitronen-Tahini-Sauce:**

150 g hellen, ungeschälten Sesam	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
30 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Kapern-Salsa:**

$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Zitrone, davon Saft	1,5 EL Kapern
2 EL Pinienkerne	2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	

**Für den Wildkräutersalat:**

100 g Wildkräutersalat	50 g Heidelbeeren	50 g Himbeeren
1 Stück Ingwer à 4cm	50 g Mandelblättchen	1 EL flüssiger Honig
4 EL Apfelessig	4 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

**Für die Dekoration:**

essbare Blüten

**Für die Blumenkohl-Steaks:**

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Strunk abschneiden und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer den Kopf in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den Hälften je 1 Scheibe ca. 2-3 cm dick abschneiden, so dass der Strunk die Röschen zusammenhält. Steaks auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Hitze und dann bei stärkerer Hitze darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Bei Bedarf im Backofen bei 150 Grad Umluft nachgaren.

**Für die Zitronen-Tahini-Sauce:**

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kurz abkühlen lassen und in einem Mixer mit einer Prise Salz und dem Pflanzenöl zu einer feinen Paste mixen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Beides mit 2 EL der Sesampaste vermengen und nochmals aufpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig mit kaltem Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

**Für die Kapern-Salsa:**

Blätter der Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken.

Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kapern fein hacken. Pinienkerne grob hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und Meersalz vermischen.

**Für den Wildkräutersalat:**

Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig, Apfelessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und den Salat darin wenden. Kurz vor dem Servieren Mandelblättchen und Beeren über den Salat streuen.

**Für die Dekoration:** Gericht mit Blüten garnieren.

Christian Schimitzek am 18. Mai 2022