

Blumenkohl-Steak, Blumenkohl-Püree, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl, ca. 800 g	5 EL Olivenöl	1 EL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen	1 EL Anissamen	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

300g Rest des Blumenkohls	1 Zitrone	2 Schalotten
60 ml Sahne	50 ml Milch	Butter
5 ml Verjus	20 ml Weißwein	1 Msp. Xanthan
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Tahin-Dressing:

50 g Sojajoghurt, Natur	1 Zitrone	1 EL Tahin
1 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für den persischen Salat:

1 Bund Petersilie	1 Bund Minze	½ Bund Dill
1 Bund Koriander	1 Granatapfel	100 g Walnüsse
2 EL Zucker	3 EL Granatapfelsirup	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	3 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohlsteak:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

500 g Blumenkohl putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree beiseite legen.

Koriander-, Fenchel- und Anissamen ohne Fett in der Pfanne anrösten.

Abkühlen lassen und fein mörsern.

Olivenöl mit den gemahlene Kräutern und Salz mischen.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und großzügig mit der Marinade bestreichen. Blumenkohl im Backofen für ca.

15-20 Minuten garen.

Für das Blumenkohlpüree:

Schalotten abziehen, hacken und in Butter leicht glasig dünsten.

Blumenkohl fein hacken, dazugeben und mitdünsten lassen.

Mit Weißwein und Verjus ablöschen und einkochen. Sahne und Milch dazugeben und langsam garen. Xanthan hinzugeben. Flüssigkeit einkochen lassen. Mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für das Tahin-Dressing:

Tahin mit Salz und Essig mischen. Wasser langsam hinzufügen und mit einem Schneebesen cremig rühren. Sojajoghurt hinzufügen und verrühren. Zitrone halbieren. Saft auspressen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und evtl. Zitronensaft abschmecken.

Für den persischen Salat:

Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Walnüsse grob hacken.

Zucker mit einer halben Tasse Wasser in eine Pfanne geben. Herd auf höchste Stufe stellen und die Walnüsse mit in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren die Walnüsse karamellisieren. Granatapfelsirup, Honig, Öl, Pfeffer und Salz mixen. Salat mit dem Dressing mischen.

Jürrina Führer am 09. Januar 2023