Rotkohl-Steak, Blumenkohlpüree, Spinat-Chips, Kapern

Für zwei Personen		
Für das Blumenkohl-Püree:	1 Blumenkohl, 700 g	1 Schalotte
30 g Butter	20 ml Sahne	1 L Gemüsefond
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	
Für das Rotkohl-Steak:		
1 Kopf Rotkohl	2 Knoblauchzehen	50 g Ziegenkäserolle
125 g Butter	1-2 TL Misopaste	2 EL milder Honig
150 ml trockener Rotwein	3 Zweige Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer
Für die Spinat-Chips:	100 g Baby-Blattspinat	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für die frittierten Kapern:	1 kl. Glas Kapernblüten	2-3 EL Butterschmalz

Für das Blumenkohl-Püree: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl klein schneiden und in einem Topf mit Gemüsefond weichkochen. Gemüsefond abgießen.
Schalotten abziehen, würfeln und in einer Panne mit Butter kurz andünsten. Schalotten mit dem Blumenkohl und Sahne im Mixer fein mixen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Rotkohl-Steak: Aus der Mitte des Rotkohl-Kopfes mit einem scharfen Messer ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter mit Hilfe von Zahnstochern fixieren. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Rotkohl-Steaks bei hoher Hitze 4 Minuten pro Seite scharf anbraten.
Butter schmelzen. Knoblauch abziehen, pressen und in die Butter geben.
1-2 TL Misopaste, 1 EL Honig, etwas Salz und Pfeffer zur Butter hinzufügen und alles gut verrühren.
Rotkohl mit Rotwein ablöschen, die Marinade über die Steaks geben und anschließend in der Pfanne (oder einer Auflaufform) im Backofen 15-20 Minuten schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit eine dünne Scheibe Ziegenkäse auf den Rotkohl geben und restlichen Honig darüber verteilen. Nach dem Anrichten die Zahnstocher entfernen. Petersilie fein hacken und darüber geben.
Für die Spinat-Chips: Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad reduzieren.
Knoblauch abziehen und pressen. Spinat waschen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch marinieren. Blätter einzeln auf ein Backpapier legen und ca. 15 Minuten im Backofen backen.
Für die frittierten Kapern: Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen.
Kapern abgießen und zwischen Küchenkrepp ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit herauskommt. Kapern im Butterschmalz 5 Minuten frittieren. Sie sollten dabei bis etwa zur Hälfte im Butterschmalz schwimmen. Wenn sie sich geöffnet haben, herausnehmen und auf zwei Lagen Küchenkrepp abtropfen lassen.

Mareike Simon am 06. März 2025