

Brokkoli-Steak mit Chimichurri, Bohnenpüree, Feta

Für zwei Personen

Für den Broccoli:

1 großer Brokkoli	4 Knoblauchzehen	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	2 EL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Chimichurri:

1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	2 EL Rotweinessig
100 ml Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

700 g weiße Butter-Bohnen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
2 EL Hefeflocken	Salz	Pfeffer

Für den Feta:

1 Block Feta	2 Eier	Erdnussöl
Pankomehl	Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Broccoli:

Den Brokkoli in Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl einreiben. Steaks beidseitig in Olivenöl anbraten. Mit einem Topf auf die Pfanne drücken und goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen. Butter und Knoblauchzehen hinzugeben und Brokkoli damit arrosieren.

Für das Chimichurri:

Kräuter fein hacken und in eine Schale geben. Chili klein schneiden, Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Essig zu den Kräutern geben.

Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

Bohnen abgießen und in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch abziehen.

Zitronensaft auspressen. Bohnen mit Knoblauch, Zitronensaft und Hefeflocken mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

Feta portionieren. Dann erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zuletzt im Panko wenden. In einer Pfanne mit Erdnussöl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Lara Maria Klewin am 21. Oktober 2025