

Blumenkohl-Steak, Blumenkohl-Püree, Walnuss-Kapern-Salsa

Für zwei Personen

Für Steaks und Püree:

1 großer Blumenkohl	1 kleine Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	2 EL Tahini
Oregano	Salz	

Für die Salsa:

2 EL Kapern	1 Chilischote	1 Zitrone, Abrieb
40 g Walnüsse	1 EL Korinthen	1 EL Sherryessig
60 ml Olivenöl	Petersilie	Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht

Für Steaks und Püree:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen, den Strunk etwas kürzen, aber den Kern intakt lassen. Den Blumenkohl längs halbieren.

Aus jeder Hälfte ein 3-4 cm dicke Steaks schneiden. Steaks beiseitelegen, den restlichen Blumenkohl grob hacken.

Gehackten Blumenkohl in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 6-8 Minuten weich garen. Abgießen und in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen. Zwei Streifen Zitronenschale abreiben und Zitrone anschließend auspressen. Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Tahini und 1 EL Wasser in den Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz abschmecken.

Öl und Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Oregano, Zitronenschale und die Blumenkohl-Steaks dazugeben. 6-8 Minuten braten, dabei das Öl immer wieder über die Steaks löffeln, bis die Unterseiten goldbraun sind. Steaks wenden, salzen und die Pfanne in den Ofen stellen. 10-15 Minuten rösten, bis die Strünke weich sind.

Für die Salsa:

Walnüsse auf ein Backblech geben und 8-10 Minuten rösten, bis sie duften und leicht dunkler werden. Abkühlen lassen und grob hacken.

Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kapern trockentupfen, hineingeben und 5-7 Minuten braten, bis sie aufspringen und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

1 TL Zitronenschale abreiben. Petersilie fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Walnüsse, Chili, 3 EL Petersilie, Korinthen, Essig und Zitronenschale hinzufügen und Salsa mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone vierteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonathan Rieder am 19. Januar 2026