

Blumenkohl-Steak, Kichererbsen-Spinat-Salat, Püree

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 m.-großer Blumenkohl Olivenöl

Für die Marinade:

3 EL Tomatenmark 5 EL dunkle Sojasauce 3 EL Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver 1 Prise Chilipulver Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen 50 g Baby-Spinat 1 rote Zwiebel

1 kl. Knoblauchzehe 1 Zitrone, Saft 2 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel Salz Pfeffer

Für das Püree:

Blumenkohlrest 125 g Butter 20 ml Milch

20 ml Sahne Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zwg. Petersilie

Für den Blumenkohl: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Blumenkohl durch den Strunk halbieren. Von jeder Hälfte eine 2-3 cm dicke Scheibe scheiden, den Rest zur Seite legen. Die beiden Blumenkohlscheiben rundum sorgfältig mit Olivenöl einpinseln und im Backofen 10 Minuten garen.

Für die Marinade: Aus Tomatenmark, Sojasauce, Ahornsirup, Räucherpaprika und Chilipulver eine Marinade anrühren.

Blumenkohlscheiben mit der Hälfte der Marinade dick bestreichen und wieder 5 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Die Scheiben wenden, die andere Seite mit der restlichen Marinade bestreichen und weiteren 5 Minuten bei 180 Grad garen. Kurz ziehen lassen.

Für den Salat: Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin 4 Minuten anbraten. Kichererbsen und Knoblauch in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und den Salat mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Püree: Den restlichen Blumenkohl fein hacken, oder in 10 Sekunden im Mixer mit dem großen Messer zu Krümeln verarbeiten. Mit Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter und Sahne in einen kleinen Topf geben, aufkochen und auf mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Für die Garnitur: Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Sebastian Hartmann am 21. Januar 2026