

Blumenkohl-Steak mit Nüssen und Kresse-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Brunnenkresse	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
3 EL Sonnenblumenkerne	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten		

Für den Blumenkohl:

Salz	1 Blumenkohl (800 g)	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Sojasauce	Pfeffer	60 g gemischte Nüsse
100 g Pankomehl	3 Eier	100 g Weizenmehl, 405
Pflanzenöl		

Für das Pesto die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Parmesan reiben.

Brunnenkresse, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Blumenkohl leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf (passend für den Blumenkohl) aufkochen.

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen, Blumenkohl waschen und den ganzen Kopf ca. 6 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl mit Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer eine Marinade mischen.

Blanchierten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.

Die Nüsse hacken, mit dem Pankomehl in einen tiefen Teller geben und vermischen.

Die Eier in einem weiteren tiefen Teller geben. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die Blumenkohlscheiben wie ein Schnitzel panieren, also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in der Pankomehl-Nuss-Mischung wenden.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Gebratenen Blumenkohl auf ein Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Für das Salat-Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Salat und Tomaten in eine Schüssel geben, das Dressing überträufeln und alles vermengen.

Blumenkohl-Steaks auf Teller verteilen, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Antonina Müller am 08. April 2024