

Knuspriges Blumenkohl-Steak

Für 2 Personen:

2 Scheiben Blumenkohl	2 Eier, geschlagen	4 EL Mehl
100 g Panko	1 Zwiebel, gewürfelt	1 EL Senf
1 EL grober Senf	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 TL Brühepulver
100 ml Sahne	1 EL Butter	100 ml Bratöl

Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in heißer Butter anschwitzen. Anschließend Senf, groben Senf, Saft einer halben Zitrone und Brühepulver dazugeben und miteinander vermengen. Mit 2 Kellen Blumenkohl-Kochwasser auffüllen und für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Dann den Blumenkohl in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und abschließend großzügig mit Panko panieren Sahne zur Senf-Zitronen-Sauce geben und weiter köcheln lassen.

Währenddessen Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hitze reduzieren und den Blumenkohl im heißen Bratöl jeweils ca. 2 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.

Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Senf-Zitronen-Sauce kurz mit einem Pürierstab mixen. Das Blumenkohlsteak auf einen Teller geben, die Sauce darum herum anrichten und mit etwas Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 08. Februar 2022