

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Tim Renz

Blumenkohlsteak mit Tahinisaucе, Koriander-Chimichurri, Bohnencreme und Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl
 2 EL Butter
 2 EL Paprikapulver
 2 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Marinieren
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Steaks mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz würzen und in einer Pfanne goldbraun anbraten. Butter und Rosmarin dazugeben, durchschwenken und ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen.

Für das Bohnenmus:

400 g große weiße Bohnen, aus der Dose
 1 Zitrone, Saft
 3 EL Sahne
 100 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren. In einem Topf geben und mit Butter erwärmen, ggf. mit Sahne verfeinern.

Für die Sauce:

2 EL Tahini
 1 Zitrone, Saft
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Tahini mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Wasser etwas strecken.

Für die Chimichurri:

1 Bund Koriander
 1 Knoblauchzehe
 1 lange rote Chili
 2 Limetten, Saft
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Koriander klein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili mit Koriander, Knoblauch und Olivenöl vermengen und zu einer Sauce verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

5 EL Granatapfelkerne

Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.