



Geröstetes Blumenkohl-Steak mit Rauchmandel-Crunch & cremigem Tahin

Zutaten 2 Personen

Blumenkohl-Steaks:

- 1 großer Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Saft von ½ Limette
- 20 ml Weißwein
- Salz & schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Margarine oder vegane Butter
- 2 Zweige Thymian

Rauchmandel-Crunch:

- 50 g geröstete Mandeln, grob gehackt
- ½ TL Ahornsirup
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

Cremiges Tahin:

- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Wasser
- 3 EL vegane Crème fraîche
- 1 TL Tomatenmark
- Salz nach Geschmack
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander)
- 1 EL fein geschnittener Frühlingslauch
- Etwas Pflanzenmilch oder Gemüsebrühe zum Verdünnen

Zum Anrichten:

- Handvoll Wildkräuter (z. B. Rucola, Sauerampfer, Vogelmiere), mit Olivenöl, Limettensaft und Sumach mariniert
- Abrieb von ½ Zitrone



Zubereitung

1. Blumenkohl vorbereiten:

Den Blumenkohl in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer einreiben.

Die übrigen Blumenkohlreste fein hacken (ca. 3–4 EL) und mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken – beiseitestellen.

2. Blumenkohl rösten:

Eine Pfanne auf mittlere Hitze bringen, Olivenöl, Margarine, Knoblauch und Thymian hinzufügen. Die Blumenkohl-Steaks von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun anbraten.

Mit Weißwein und Limettensaft ablöschen, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten weich garen.

Die Blumenkohl-Steaks sind fertig, wenn ein Messer leicht hindurchgleitet.

3. Rauchmandel-Crunch:

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Ahornsirup, geräuchertes Paprikapulver und Salz hinzufügen und kurz karamellisieren lassen.

Zum Abkühlen auf einem flachen Teller verteilen.

4. Tahinsauce:

Alle Zutaten glattrühren, ggf. mit etwas Pflanzenmilch oder Gemüsebrühe verdünnen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

5. Anrichten:

Blumenkohl-Steak auf einem Teller platzieren.

Mit Kräutersalat, Mandel-Crunch und Tahinsauce garnieren.

Mit Limettenabrieb, frischen Kräutern und etwas Olivenöl abschließen.