



Blumenkohlsteak mexicana

mit Süßkartoffelpüree und Pico de gallo



ca. 40min



3-4 Personen

Hier ein weiterer geschmacksintensiver Beweis dafür, dass die vegane Küche wirklich so einiges draufhat: Der Blumenkohl wird in einer würzig-süßen Marinade im Ofen gebacken und beschäftigt sich da ganz gut allein, während der cremige Süßkartoffelstampf zubereitet wird. In dem verstecken sich übrigens milde weiße Bohnen! Als i-Tüpfelchen gibt es leckere Pico de gallo mit Koriander und Limette. Wowsa!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 501kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 16.6g



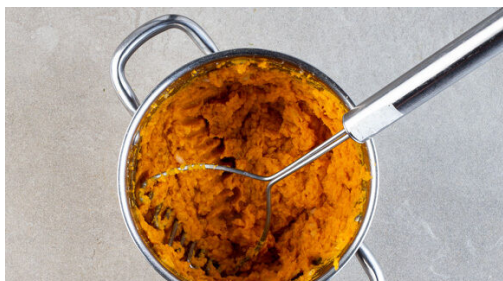
1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Blumenkohle** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Auch kleinere Stücke können mitgeröstet werden. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln.



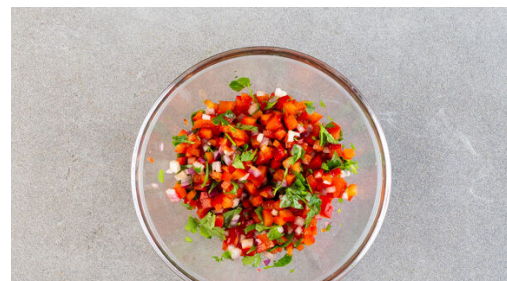
2. Blumenkohl rösten

Den **gewürfelten Knoblauch**, den **Ahornsirup**, das **Paprikapulver**, 6EL vegane Margarine, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Den **Blumenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit der **gewürzten Margarine** einreiben und 25-30Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden, ggf. die Bleche tauschen. Den **übrigen Knoblauch** ungeschält die letzten ca. 10Min. mitbacken.



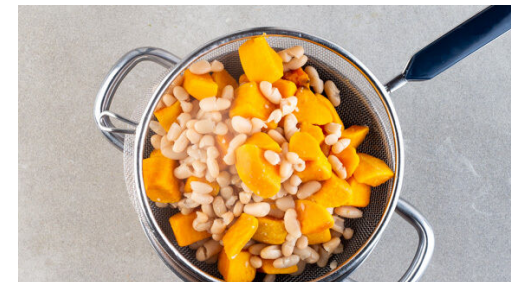
4. Püree zubereiten

Den **gebackenen Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Süßkartoffeln** und den **Bohnen** zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Für ein noch glatteres **Püree** einen Stabmixer verwenden.



5. Pico de gallo zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen. Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und **¾ des Korianders** mit dem **Limettensaft** und 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Süßkartoffeln kochen

Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. In das kochende Wasser geben und ca. 10Min. kochen lassen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und nach ca. 10Min. Kochzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Topf geben und ca. 5Min. mitgaren. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** abgießen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohl** mit dem **Püree** anrichten, mit der **Pico de gallo** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden und dazu reichen.