



<650kcal: 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 Cannellinibohnen! Als i-Tüpfelchen gibt es leckere Pico de gallo mit Koriander und Limette. Wowsa!

- 3 Süßkartoffeln
- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer

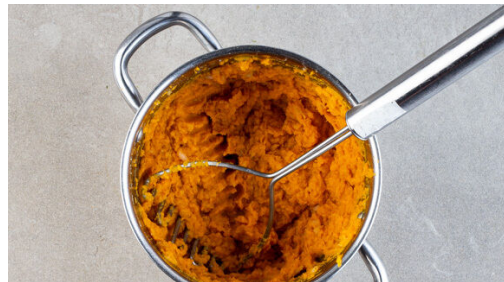
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 483kcal, Fett 16.8g,
Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 16.4g



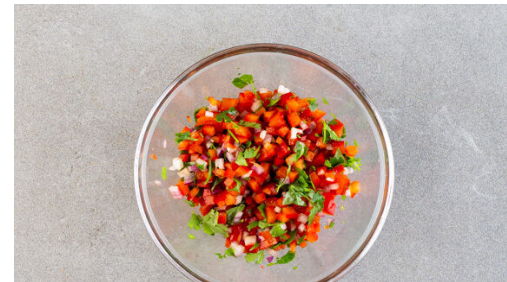
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in 1–2cm dicke Scheiben schneiden. Auch kleinere Stücke können mitgeröstet werden. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln.



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.



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.



Die **Paprika** 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 **Paprika**, die **Zwiebeln** und **¾ des Korianders** mit dem **Limettensaft** und 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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.