



<650kcal: Blumenkohlsteak mexicana

mit Süßkartoffelpüree und Pico de gallo



ca. 40min



2 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 536kcal, Fett 17.0g,
Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 17.5g



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. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln.



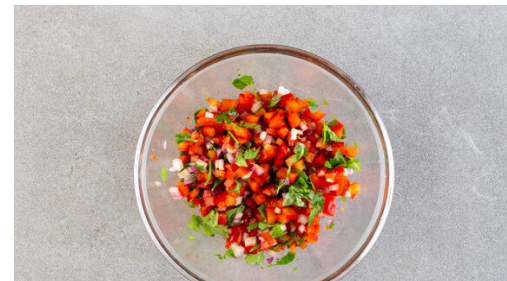
Den **gewürfelten Knoblauch**, den **Ahornsirup** und die **½ des Paprikapulvers**, mit 3EL veganer Margarine, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **gewürzten Margarine** einreiben und 25-30Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Den **übrigen Knoblauch** ungeschält die letzten ca. 10Min. mitbacken.



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 **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.



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



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