



Blumenkohlsteaks mit aromatischer Glasur

mit weißen Bohnen und Tomaten



ca. 30min



3-4 Personen

Heute gibt's was, das zu probieren sich wirklich lohnt – ohne Fleisch, aber mit köstlich-kräftigem Raucharoma, die Testesser fragten sogar, ob das Gericht denn wirklich vegetarisch sei ... Ja, ist es, und es ist der ofengebackene Beweis, dass das Konzept Steak auch ohne tierische Beteiligung sehr gut auskommt: Was zum Beißen und viele Proteine, mehr braucht kein Mensch. Und das Tier kann sich freuen.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ¹
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 37.3g, Eiweiß 16.7g

1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Spalten schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Blumenkohl samt Strunk** in 2-3cm dicke Scheiben schneiden; es ist nicht schlimm, wenn er ein wenig auseinanderfällt.

4

4. Blumenkohl verfeinern

Den **Blumenkohl** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Glasur** bestreichen. Beide Bleche in den Ofen geben, dabei den **Blumenkohl** über dem **Gemüse** platzieren.

2

2. Glasur zubereiten

Das **Chutney** mit 5EL Olivenöl, 2EL Essig, dem **Knoblauch**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren.

5

5. Backen und servieren

Den **Blumenkohl**, die **Bohnen**, die **Zwiebeln** und die **Tomaten** im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Bohnen** knusprig sind und der **Blumenkohl** schön gebräunt ist. Leicht abkühlen lassen und servieren.

3

3. Bohnen verfeinern

Die **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebelspalten** und die **Tomaten** auf den **Bohnen** verteilen.

6

6. Dip im Glück

Die bunten Farben der Welt ... tja, die haben wir heute fast alle auf dem Teller. Gegen den leichten Grünmangel hilft zum Beispiel Avocado-Dip als Begleiter für unser Gemüse: Der hat die Farbe der Hoffnung und in Mexiko scheint sowieso immer die Sonne. Letzteres stimmt zwar nicht ganz, aber für's gute Gefühl lassen wir mal Guacamole gerade sein.