



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 die Proteine des Tages: milde Cannellinibohnen! Als i-Tüpfelchen gibt es leckere Pico de gallo mit Koriander und Limette. Wowসা!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Margarine
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- 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 483kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 16.4g



1. Blumenkohl schneiden

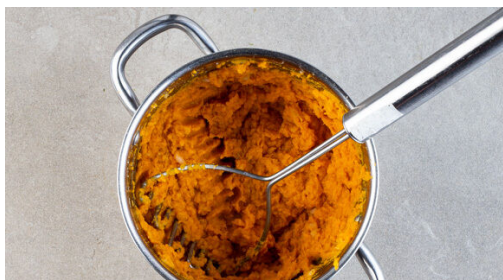
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Auch kleinere Stücke können mitgeröstet werden. **2**

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



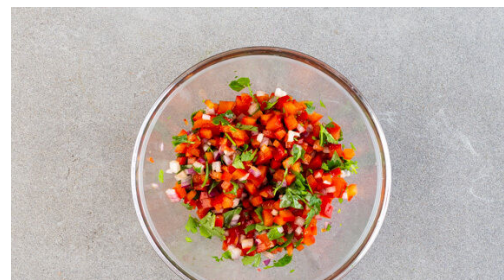
2. Blumenkohl rösten

6EL vegane Margarine mit dem gewürfelten **Knoblauch**, dem **Ahornsirup**, dem **Paprikapulver**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Den **Blumenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit der gewürzten **Margarine** einreiben und 25-30Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. die Bleche tauschen. Den **übrigen Knoblauch** ungeschält die letzten 10Min. mitbacken.



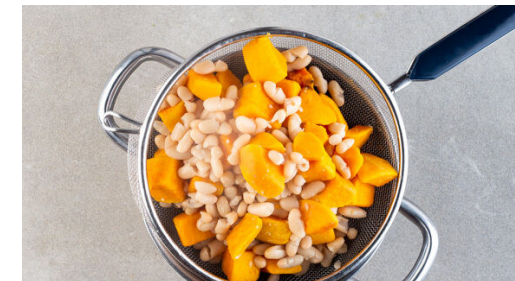
4. Püree zubereiten

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 **Paprika** halbieren, 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 **3/4 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 10Min. Kochzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Topf geben und 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.