



Blumenkohlsteaks mit aromatischer Glasur

mit weißen Bohnen und Tomaten



ca. 30min



2 Portionen

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

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney¹
- 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

Enthält: **Senf** (1).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Fisch, Gluten, Milch, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 39.5g, 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 **Zwiebel** 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. **Tipp:** Wer ein großes Blech hat und gut im Verteilen ist, kann auch beides auf einem Blech backen.

2

2. Glasur zubereiten

Das **Chutney** mit 3EL Olivenöl, 1EL Essig, dem **Knoblauch**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 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 und nach Geschmack mit dem **restlichen Paprikapulver** bestreuen.

3

3. Bohnen verfeinern

Die **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und der **½ des Paprikapulvers** sowie etwas 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.