



Blumenkohlsteak mexicana

mit Süßkartoffelpüree und Pico de gallo



ca. 40min



2 Portionen

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 Bohnen! Als i-Tüpfelchen gibt es leckere Pico de gallo mit Koriander und Limette. Wowsa!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

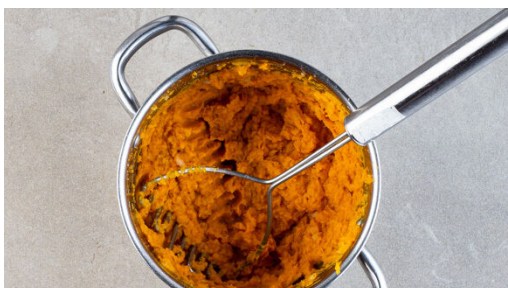
Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 17.9g



1. Blumenkohl schneiden

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.



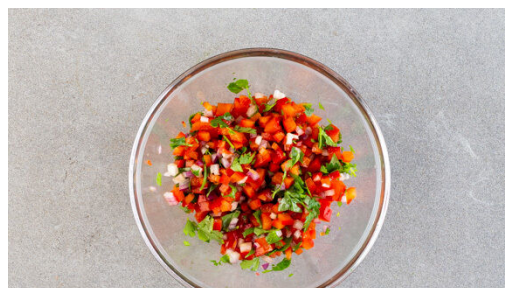
4. Püree zubereiten

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.



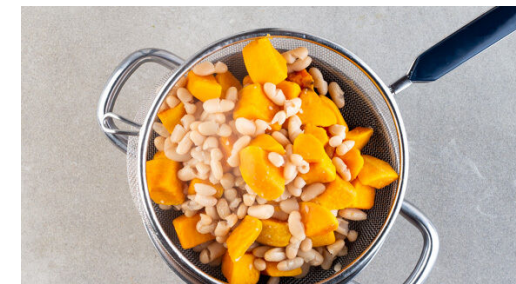
2. Blumenkohl rösten

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.



5. Pico de gallo zubereiten

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.



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 ca. 10Min. Kochzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Topf geben und ca. 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 Limettenhälfte** in Spalten schneiden und dazu reichen.