MARLEY SPOON

Blumenkohlsteak mexicana

mit Süßkartoffelpüree und Pico de gallo

ca. 40min 6 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

- 5 Süßkartoffeln
- 3 kleine Blumenkohle
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Pck. Ahornsirup
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 3 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 9EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2–3 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 520kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 13.5g

1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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

Den **gewürfelten Knoblauch**, den **Ahornsirup**, das **Paprikapulver**, 9EL vegane Margarine, ¾TL Salz und ¼TL Pfeffer vermengen. Den **Blumenkohl** auf 2–3 mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit der **gewürzten Margarine** einreiben und 25–30Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden, ggf. die Bleche tauschen. Den **übrigen Knoblauch** ungeschält die letzten ca. 10Min. mitbacken.

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.

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** vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **1½ Limetten** halbieren und auspressen. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und **¾ des Korianders** mit dem **Limettensaft** und 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**