



Pikante Blumenkohlsteaks

mit gepufften Bohnen und Rosinenrelish



30-40min



2 Personen

Lust auf ein richtig leckeres Steak? Probier doch mal unsere würzigen Blumenkohlsteaks aus dem Ofen. Außen knusprig, innen zart - und garantiert vegan und gesund! Blumenkohl ist nämlich randvoll mit Vitamin C und wichtigen Mineralstoffen. Für die nötige Proteinzufluss sorgen die gepufften Bohnen, ein fix gemachtes Relish mit Rosinen, Knoblauch, frischer Zitrone und leckeren Kräutern verleiht dem Ganzen extra Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 501kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 16.1g



1. Blumenkohl schneiden



2. Blumenkohlsteaks backen



3. Püree vorbereiten



4. Bohnen rösten



5. Relish zubereiten



6. Püree zubereiten

Den **Blumenkohl** auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die Blätter vom **Blumenkohl** entfernen und den Strunk so abschneiden, dass der **Kohl** auf dem Brett stehen kann. Aus der Mitte des **Blumenkohls** 4 1-2cm dicke „Steaks“ schneiden, den übrigen **Kohl** für das **Püree** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.

Die **Blumenkohlsteaks** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1-2EL Olivenöl bepinseln und die **1/2 der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer darüberstreuen. 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Blumenkohlsteaks** leicht gebräunt und am unteren Ende weich sind, wenn man mit einem Messer hineinsticht.

4. Bohnen rösten



5. Relish zubereiten



Den **gekochten Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 1EL veganer Margarine zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Blumenkohlsteaks** auf dem **Püree** anrichten, das **Rosinenrelish** und die **gepufften Bohnen** darauf verteilen und servieren.