



## Pikante Blumenkohlsteaks

mit gepufften Bohnen und Rosinenrelish



30-40min



3-4 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

- 2 Blumenkohle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 2 Packungen Pinienkerne
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Petersilie & Minze
- 2 Päckchen Rosinen<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL vegane Margarine
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 443kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 30.6g, Eiweiß 15.8g



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 jeweils so abschneiden, dass der **Kohl** auf dem Brett stehen kann. Aus der Mitte der **Blumenkohle** 8 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 2-3EL 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.

Inzwischen in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Blumenkohlstücke** zum Kochen bringen. Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Kohl** ins kochende Wasser geben und in 7-10Min. weich kochen.