

Antonina Müller Blumenkohlsteak mit Nüssen und Kresse-Pesto

Montag, 8. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für das Pesto:

100 g Brunnenkresse
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
3 EL Sonnenblumenkerne, geschält
80 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

1 Kopf- oder Eichblattsalat
2 EL Balsamico
1 TL Senf, mittelscharf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten

Für den Blumenkohl:

etwas Salz
1 Blumenkohl (ca. 800 g bis 1 kg)
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Sojasauce
etwas Pfeffer aus der Mühle
60 g gemischte Nüsse (z.B. Walnuskerne, Haselnüsse, Mandeln)
100 g Pankomehl
3 Eier
100 g Weizenmehl, Type 405
etwas Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Den Parmesan reiben.
4. Brunnenkresse, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Für den Blumenkohl leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf (passend für den Blumenkohl) aufkochen.



7. Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen, Blumenkohl waschen und den ganzen Kopf ca. 6 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
8. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Olivenöl mit Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer eine Marinade mischen.
10. Blanchierten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.
11. Die Nüsse hacken, mit dem Pankomehl in einen tiefen Teller geben und vermischen.
12. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einen weiteren Teller geben.
13. Die Blumenkohlscheiben wie ein Schnitzel panieren, also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in der Pankomehl-Nuss-Mischung wenden.
14. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.
15. Gebratenen Blumenkohl auf ein Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.
16. Für das Salat-Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren.
17. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
18. Salat und Tomaten in eine Schüssel geben, das Dressing überträufeln und alles vermengen.
19. Blumenkohl-„Steaks“ auf Teller verteilen, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 865 kcal/ 3620 kJ
27 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 75 g Fett