

Blumenkohlsteaks

auf Sahnecreme

Bio Kochbox KW 10



Blumenkohlsteaks auf Sahnecreme



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- ½ Blumenkohl
- 300 g Süßkartoffeln
- 3 Stiele Thymian
- ½ TL Zitronenabrieb
- Zitronensaft
- 100 g Tomaten
- 75 ml Schlagsahne
- 75 ml Gemüsefond
- ½ Schale Kresse

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Muskat

Zubereitung:

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen, nur das untere Ende des Strunks abschneiden. Den Kohl waschen, mittig halbieren und von der Mitte her jeweils zwei ca. 1,5 cm dicke Scheiben mitsamt des Strunks abschneiden. Den restlichen Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Süßkartoffeln waschen, die Schale mit dem Sparschäler entfernen, oder gründlich bürsten und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen und klein hacken. Das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zitronenschale und dem Thymian verrühren. Die Blumenkohlsteaks auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Würz-Öl bestreichen.

Die Süßkartoffeln in dem restlichen Öl wenden und ebenfalls auf das Blech geben. Blumenkohlröschen daneben verteilen und leicht salzen. Im auf 200° vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. (Zum Ende der Garzeit eine Stäbchenprobe am Strunk der Steaks machen.) Während das Gemüse im Ofen ist, kann man die Tomaten waschen, klein würfeln, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Backofen ausschalten und die Blumenkohlröschen vom Blech in einen Topf geben. Steaks und Süßkartoffeln werden im ausgeschalteten Ofen warmgehalten. Sahne und Gemüsebrühe zu den Blumenkohlröschen geben, 1 x aufkochen lassen und dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz, Muskat und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Sahnecreme jeweils auf Tellern anrichten, ein Blumenkohlsteak darauf geben und mit einem Teil der Tomaten belegen. Die Süßkartoffeln dazu anrichten und alles mit Kresse bestreuen.