

Blumenkohl-Steaks mit Kräutern-

Kartoffelstampf und Haselnuss

— Bio Kochbox KW 27



Blumenkohl-Steaks mit Kräuter-Kartoffelstampf und Haselnuss



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 40 g Haselnüsse
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Schnittlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Semmelbrösel
- 150 ml Pflanzliche Milch
- 2 EL Pflanzliche Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Muskat

Zubereitung:

Der Blumenkohl wird von den äußeren Blättern befreit, gewaschen, trockengetupft und in dicke Scheiben geschnitten. Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und in Stücke geschnitten, bevor sie in Salzwasser weichgekocht werden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Petersilie und Schnittlauch werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Haselnüsse werden grob gehackt und in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Die Blumenkohlsteaks werden mit Olivenöl, Salz und Pfeffer eingerieben und im Ofen gebacken, bis sie weich sind und an den Rändern leicht bräunen. Die gekochten Kartoffeln werden abgeseigt, ausgedampft und mit pflanzlicher Milch sowie einem Teil der Butter zu einem cremigen Stampf verarbeitet, der mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt wird. In einer Pfanne wird die restliche Butter erhitzt, Schalotte und Knoblauch werden darin angeschwitzt, anschließend werden Semmelbrösel und Haselnüsse hinzugefügt und goldbraun geröstet. Die Blumenkohlsteaks werden auf dem Kartoffelstampf angerichtet und mit den knusprigen Haselnussbröseln sowie frischen Kräutern bestreut.