

Rezept

Blumenkohl-Steak mit Romesco

Ein Rezept von Blumenkohl-Steak mit Romesco, am 28.09.2023

Zutaten

1 kleiner Blumenkohl (ca. 900 g)	4 EL Olivenöl
Salz	400 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Mandelblättchen	125 g geröstete Paprika (aus dem Glas)
25 g getrocknete Tomaten in Öl	1 kleine Tomate
1 Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie
1 EL Weißweinessig	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer	20 g helles Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 40 g F, 18 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech in den Backofen (Mitte) schieben. Den Ofen auf 225° vorheizen.

2. Den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen, und abtropfen lassen. Von der Mitte aus vier ca. 2 cm breite Scheiben abschneiden, dabei darauf achten, dass die Scheiben am Strunk zusammenhalten (falls eine Scheibe auseinanderfällt, können auch die Stücke wie im Rezept beschrieben weiterverwendet werden). Den übrigen Blumenkohl beiseitelegen.

3. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin auf jeder Seite ca. 4 Min. kräftig anbraten. Dann die Scheiben auf das Blech im Ofen legen, mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz würzen und 15-20 Min. rösten.

4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser zugedeckt ca. 10 Min. garen. Den übrigen Blumenkohl in kleinen Stücken hinzufügen und alles zusammen ca. 10 Min. weitergaren, bis die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind.

5. Nebenher die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Paprika und die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Die Tomate waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

6. Für die Deko 1 EL Mandelblättchen sowie einige Petersilienblätter beiseitestellen. Übrige Mandeln und Petersilie, Paprika, getrocknete Tomaten, Tomatenviertel und Knoblauch mit restlichem Öl (2 EL), Essig, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.

7. Die Kartoffel-Blumenkohl-Mischung abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln und Blumenkohl mit dem Mandelmus und ca. 150 ml Kochwasser zu einem noch etwas stückigen Stampf verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Alles auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Petersilienblätter für die Deko hacken und daraufstreuen.