Blumenkohlsteak mit roter Beete Hummus

30–35 Min

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Blumenkohl Steaks:

1 Stk.	Blumenkohl
2 EL	Öl
0.5 TL	Koriander gemahlen
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Für den Hummus:

1 Dose	Kichererbsen
1 Stk.	Gekochte rote Beete
60 g	Tahin
50 ml	Olivenöl
2 Stk.	Geröstete Knoblauchzehen
50 ml	Wasser (wenn notwendig)
0.5 Stk.	Zitrone (Saft davon)
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Paprika geräuchert
1 TL	Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen

Zubereitung

1. Zuerst den Blumenkohl von den Blättern befreien und in zwei 1 cm dicke Steaks schneiden. Darauf achten, dass die Steaks beim Schneiden nicht auseinanderfallen. Den Rest des Blumenkohls aufheben und für eine Suppe oder einen Salat verwenden.
2. Nun die Steaks mit Öl, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Steaks drei Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten. Zudecken, die Hitze reduzieren und weitere fünf Minuten auf jeder Seite braten.
3. Im nächsten Schritt den Deckel entfernen und weitere zwei Minuten auf jeder Seite braten. Vom Herd nehmen und warm halten, während der Hummus zubereitet wird.
4. Alle Zutaten, außer das Wasser, in den Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

   TIPP: Wenn der Hummus zu dick ist, dann etwas Wasser hinzugeben.

5. Im letzten Schritt den Blumenkohl mit Hummus, Mandelblättern und eingelegten Chilis servieren.