



Karfiolsteak auf Süßkartoffelpüree

🕒 55–60 Min   

Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk. Karfiolkopf, groß
 4 EL Olivenöl
 1 EL Honig
 1 EL ♦ Grillgewürzsalz

Für das Püree

450 g Süßkartoffeln
 70 ml Milch
 1 EL Butter

Für die Tahini Sauce

80 g Tahini Paste
 2 EL Zitronensaft, frisch
 3 EL Wasser
 0.5 TL ♦ Knoblauch granuliert
 1 Prise ♦ Meersalz jodiert fein
 1 Bund frischer Koriander

- 1 Den Ofen mit Ober- und Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Den Karfiol in etwa 1 cm dicke Steak-Scheiben schneiden. Die Scheiben dann auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- 2 Das Olivenöl mit Honig und Kotányi Grillgewürzsalz in einer Tasse gut miteinander verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Karfiolsteaks verteilen.
- 3 Der Karfiol muss für 25 Minuten gebacken werden. In der Halbzeit wenden. Der Karfiol sollte auf beiden Seiten eine schöne Bräune erhalten.
- 4 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Nun die Milch und die Butter in die heiße Masse einrühren.
- 5 Als nächstes das Püree mit einem Mixstab gut miteinander pürieren. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Abschließend noch die Tahini Sauce zubereiten. Tahini mit Knoblauchpulver, frischem Zitronensaft, einer Prise Salz und Wasser cremig rühren.
- 7 Auf einem Teller etwas des Süßkartoffelpürees verteilen, darauf das Karfiolsteak platzieren und mit Tahini Sauce und frischem gehackten Koriander verfeinern.

