

Karfiolsteak auf Süßkartoffelpüree

55–60 Min

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

Zubereitung

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.