

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Karfiol Steaks:

1 Stk.	Karfiol
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 Rübe
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	Kreuzkümmel gemahlen

Karfiolsteak mit roten Rüben Hummus

30–35 Min

Zubereitung

1 Zuerst den Karfiol von den Blättern befreien und in zwei 1 cm dicke Steaks schneiden. Darauf achten, dass die Steaks beim Schneiden nicht auseinanderfallen. Den Rest des Karfiols 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 Karfiol mit Hummus, Mandelblättern und eingelegten Chilis servieren.