

# Karfiolsteaks



14:45

91%

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

VORBEREITUNG 10 MINUTEN  
ZUBEREITUNG 25 MINUTEN  
GESAMT 35 MINUTEN

DRUCKEN

600 g Blumenkohl  
1 TL Salz  
3 EL Brat-Olivenöl  
1/2 TL schwarzer Pfeffer! *grob gemahlen*  
1 EL vegane Butter!

### Für das Chili-Walnuss-Topping

50 g Walnüsse!  
1/2 TL Chiliflocken!  
3 EL Sojasauce!  
4 EL Rotweinessig!  
1/4 Bund Petersilie

### Für den Knoblauchquark

150 g vegane Quark! *ungesüßt*

- 1 Backofen auf 225 °C vorheizen.
- 2 Aus der Mitte des Blumenkohls zwei etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei darauf achten, dass die Schnitte direkt durch den Strunk gehen, damit die Steaks zusammenhalten.
- 3 Blumenkohlscheiben gut abtrocknen, großzügig mit Salz einreiben und 3 Minuten ziehen lassen.
- 4 Öl in eine heiße, backofengeeignete Pfanne geben und 4 Minuten pro Seite bei mittlerer bis hoher Hitze scharf anbraten. Dabei möglichst wenig bewegen.
- 5 Vom Herd nehmen, mit Pfeffer würzen, vegane Butter auf den Steaks verteilen und für 15 Minuten im Ofen rösten oder bis ein Messer einfach durch das dickste Stück des Strunks geht.

### FÜR DAS CHILI-WALNUSS-TOPPING

- 1 Walnüsse grob hacken. In einer heißen Pfanne ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, dabei häufig umrühren.
- 2 Mit Chiliflocken würzen. Pfanne vom Herd nehmen. mit Sojasauce und Essig

150 g vegane(r) Quark *ungesüßt*

1 Zehe Knoblauch

1/4 TL Salz

- 2 Mit Chiliflocken würzen, Pfanne vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Essig ablöschen und vorher fein gehackte Petersilie unterrühren.

#### **FÜR DEN KNOBLAUCHQUARK**

- 1 Knoblauchzehe fein reiben, unter den Quark rühren und mit Salz abschmecken.

#### **ZUM ANRICHTEN**

- 1 Knoblauch-Quark dünn auf Tellern verstreichen, Blumenkohlsteaks darauf anrichten und mit Chili-Walnuss-Topping toppen.

#### **TIPPS**

Wir servieren heute unsere Ofenpommes zu den Blumenkohlsteaks. In unserem Buch Vegan kann jeder findest du aber auch eine Variante mit Tomaten-Minz-Reis.

Und den Rest des Blumenkohls kannst du natürlich zu Blumenkohlreis verarbeiten oder, vorher in Röschen geteilt, einfrieren.