



## Chimichurri-Blumenkohlsteak

mit Süßkartoffel-Paprika-Püree



30-40Min.



2 Personen

Ein vegetarisches Gericht der Sonderklasse erwartet dich und deine Liebsten heute! Es gibt ein wunderbares Süßkartoffelpüree mit gegrillter Paprika, auf dem die zarten Blumenkohlsteaks mit köstlicher Chimichurri gebettet werden. Die argentinische Sauce mit vielen Kräutern ist die perfekte frische Ergänzung.

## Was du von uns bekommst

- Süßkartoffel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Packung Blumenkohl
- 5g gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- 25ml Sherryessig <sup>12</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Schalotte
- 100g gegrillte Paprika
- 45g frischer Oregano, Petersilie & Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

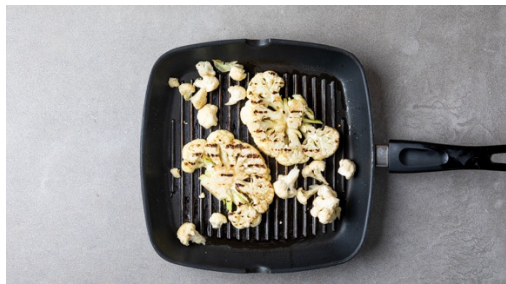
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 26.7g, Eiweiß 8.0g, Kohlenhydrate 57.1g



### 1. Kartoffeln kochen

Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen und eine gute Prise Salz hinzufügen. Abgedeckt ca. 20-25Min. weich kochen.



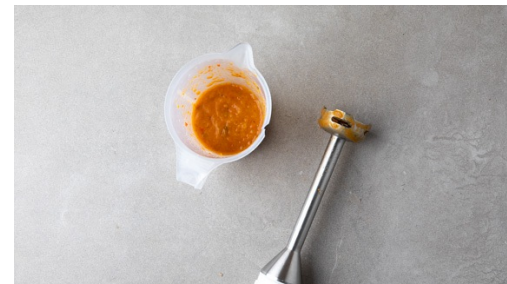
### 4. Blumenkohlsteaks braten

Die **Blumenkohlsteaks** jeweils mit 1EL Olivenöl bestreichen, mit **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Grillpfanne ca. 2Min. in der Pfanne anbraten, bis sie leicht braun werden. Dann mit einem Deckel oder Alufolie abgedeckt ca. 5-6Min. weiterbraten. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die Blätter vom **Blumenkohl** entfernen und den Strunk so abschneiden, dass der **Kohl** auf dem Brett stehen kann. In **4** ca. 1,5cm dicke „Steakscheiben“ schneiden. Die restlichen Röschen beiseitestellen. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Die **Zitrone** auspressen.



### 5. Paprika pürieren

Die **gegrillte Paprika** abgießen und mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren.



### 3. Chimichurri zubereiten

Den **Koriander** und die **Petersilie** samt Stängeln fein hacken. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln streifen. Die **Kräuter** mit **Schalotten**, **Knoblauch**, **Chili**, **1EL Zitronensaft** und **Sherryessig** in einem hohen Behälter mit einem Stabmixer pürieren, dabei langsam Olivenöl zugeben, bis eine gleichmäßige **Sauce** entstanden ist. Mit 1/4TL Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffelstücke** abgießen und ausdampfen lassen. Das **Paprikapüree** hinzufügen, mit 1/2TL Salz und Pfeffer würzen und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten **Püree** stampfen. Bis zum Servieren warm halten. Die **Steaks** auf einem **Süßkartoffelpüreebett** anrichten und mit der **Chimichurri-Sauce** beträufelt servieren.