



Rezept

Blumenkohlsteads auf Bohnenpüree

Ausgewogen und vegan mit wenig Aufwand

30 Min

Aktive Zeit



50 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

BLUMENKOHL

1 Blumenkohl, ca. 700 g, in ca. 1 cm dicken Scheiben

1 EL Rapsöl

1 TL Salz

1 TL Harissa

BOHNENPÜREE

2 Dosen Weisse Bohnen, ab gespült, abgetropft

2-3 EL Rapsöl

1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft

1/2 TL Salz

1 TL Kreuzkümmelpulver

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL Rapsöl

1 Dose Kichererbsen, ca. 125 g, ab gespült, abetropft

1 TL Korianderpulver

1 EL Sojasauce

50 g Jungspinat, tropfnass

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT

- Backpapier für Blech

Und so wird's gemacht

1 von 2

BLUMENKOHL

Blumenkohl mit Öl, Salz und Harissa bepinseln, auf das vorbereitete Blech verteilen. In der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

BOHNENPÜREE

Bohnen mit allen Zutaten bis und mit Kreuzkümmel pürieren, beiseite stellen. Knoblauchzehen im Öl andämpfen, Kichererbsen begeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten, mit Koriander und Sojasauce würzen. Spinat begeben, aufkochen und kurz zusammenfallen lassen. Blumenkohlsteaks auf Bohnenpüree mit Kichererbsenspinat anrichten.