

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022 ▪  
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Christian Schimitzek

**Blumenkohl-Steaks mit selbstgemachter Zitronen-Tahini-Sauce, Kapern-Salsa und Wildkräutersalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Blumenkohl-Steaks:**

1 Blumenkohlkopf  
1 TL Kreuzkümmel  
Olivenöl, zum Bestreichen und Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Strunk abschneiden und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer den Kopf in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den Hälften je 1 Scheibe ca. 2-3 cm dick abschneiden, so dass der Strunk die Röschen zusammenhält. Steaks auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Hitze und dann bei stärkerer Hitze darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Bei Bedarf im Backofen bei 150 Grad Umluft nachgaren.

**Für die Zitronen-Tahini-Sauce:**

150 g hellen, ungeschälten Sesam  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, davon Saft  
30 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kurz abkühlen lassen und in einem Mixer mit einer Prise Salz und dem Pflanzenöl zu einer feinen Paste mixen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Beides mit 2 EL der Sesampaste vermengen und nochmals aufpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig mit kaltem Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

**Für die Kapern-Salsa:**

½ Granatapfel  
1 Zitrone, davon Saft  
1,5 EL Kapern  
2 EL Pinienkerne  
2 Zweige Minze  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Meersalz

Blätter der Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kapern fein hacken. Pinienkerne grob hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und Meersalz vermischen.

- Für den Wildkräutersalat:** Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern.  
100 g Wildkräutersalat Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer  
50 g Heidelbeeren Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Heidelbeeren und  
50 g Himbeeren Himbeeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen  
1 Stück Ingwer à 4cm lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig,  
50 g Mandelblättchen Apfelessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und  
1 EL flüssiger Honig den Salat darin Wenden. Kurz vor dem Servieren Mandelblättchen und  
4 EL Apfelessig Beeren über den Salat streuen.  
4 EL Walnussöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Dekoration:** Gericht mit Blüten garnieren.  
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.