

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Januar 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Sebastian Hartmann

BBQ-Blumenkohl-"Steak" mit lauwarmem Kichererbsen-Spinat-Salat und Blumenkohlpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl
Olivenöl, zum Bepinseln

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Blumenkohl durch den Strunk halbieren. Von jeder Hälfte eine 2-3 cm dicke Scheibe scheiden, den Rest zur Seite legen. Die beiden Blumenkohlscheiben rundum sorgfältig mit Olivenöl einpinseln und im Backofen 10 Minuten garen.

Für die Marinade:

3 EL Tomatenmark
5 EL dunkle Sojasauce
3 EL Ahornsirup
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Tomatenmark, Sojasauce, Ahornsirup, Räucherpaprika und Chilipulver eine Marinade anrühren.

Blumenkohlscheiben mit der Hälfte der Marinade dick bestreichen und wieder 5 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Die Scheiben wenden, die andere Seite mit der restlichen Marinade bestreichen und weiteren 5 Minuten bei 180 Grad garen. Kurz ziehen lassen.

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen, abgetropft
50 g Baby-Spinat
1 rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin 4 Minuten anbraten. Kichererbsen und Knoblauch in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und den Salat mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Püree:

Blumenkohlrest, von oben
125 g Butter
20 ml Milch
20 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den restlichen Blumenkohl fein hacken, oder in 10 Sekunden im Mixer mit dem großen Messer zu Krümeln verarbeiten. Mit Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter und Sahne in einen kleinen Topf geben, aufkochen und auf mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.