

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



**Sebastian Hartmann**

**BBQ-Blumenkohl-"Steak" mit lauwarmem Kichererbsen-Spinat-Salat und Blumenkohlpuée**

**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.