

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Januar 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Jonathan Rieder

Blumenkohl-„Steak“ auf Blumenkohlpüree mit Walnuss-Kapern-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks und Püree:

- 1 großer Blumenkohl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini
- 2 Zweige frischer Oregano
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen, den Strunk etwas kürzen, aber den Kern intakt lassen. Den Blumenkohl längs halbieren. Aus jeder Hälfte ein ca. 3-4 cm dicke Steaks schneiden. Steaks beiseitelegen, den restlichen Blumenkohl grob hacken.

Gehackten Blumenkohl in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 6-8 Minuten weich garen. Abgießen und in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen. Zwei Streifen Zitronenschale abreiben und Zitrone anschließend auspressen. Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Tahini und 1 EL Wasser in den Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz abschmecken.

Öl und Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Oregano, Zitronenschale und die Blumenkohl-Steaks dazugeben. 6-8 Minuten braten, dabei das Öl immer wieder über die Steaks löffeln, bis die Unterseiten goldbraun sind. Steaks wenden, salzen und die Pfanne in den Ofen stellen. 10-15 Minuten rösten, bis die Strünke weich sind.

Für die Salsa:

- 2 EL Kapern
- 1 Fresno-Chilischote, alternativ rote Chilischote
- 1 Zitrone, Abrieb
- 40 g Walnüsse
- 1 EL Korinthen, alternativ kleine Rosinen
- 1 EL Sherryessig
- 60 ml Olivenöl
- 4 Zweige krause Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Walnüsse auf ein Backblech geben und 8–10 Minuten rösten, bis sie duften und leicht dunkler werden. Abkühlen lassen und grob hacken.

Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kapern trockentupfen, hineingeben und 5-7 Minuten braten, bis sie aufspringen und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

1 TL Zitronenschale abreiben. Petersilie fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Walnüsse, Chili, 3 EL Petersilie, Korinthen, Essig und Zitronenschale hinzufügen und Salsa mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 1 Zitrone, Frucht

Zitrone vierteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.