

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2026**
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Verena Kommer

Blumenkohl-"Steak" mit Nusskruste, Sellerie-Apfel-Püree, Granatapfelsauce und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Crème fraîche
 35 g kalte Butter + 25 g zimmerwarme Butter
 Teriyakisauce, zum Abschmecken
 Sojasauce, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 25 g Walnuss
 25 g Haselnusskerne
 25 g Cashewkerne
 25 g Mandeln
 30 g Panko
 1 Bund Petersilie
 2–3 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Blumenkohl in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Teriyaki- und Sojasauce einstreichen.

Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten kräftig anbraten. Knoblauch andrücken und mit Thymian sowie zimmerwarmer Butter zugeben, den Blumenkohl damit aromatisieren. Kurz herausnehmen.

Nüsse in der Pfanne rösten und fein hacken. Panko mit Nüssen fein mixen. Mit zimmerwarmer Butter, Crème fraîche und fein gehackter Petersilie vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse in Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kaltstellen. In Scheiben schneiden, auf die Blumenkohl-„Steaks“ legen und im Ofen goldbraun gratinieren.

Für das Sellerie-Apfel-Püree:

300 g Knollensellerie
 1 Boskop-Apfel
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 30–50 g Butter
 200 ml Sahne
 200 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Apfel schälen und würfeln. In Milch und Sahne weich garen. Flüssigkeit weitgehend abgießen, Butter zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

- Für die Granatapfelsauce:** Granatapfelsaft mit einigen Kernen aufkochen und reduzieren. Mit Zitronensaft und Balsamicoessig verfeinern.
10–15 Granatapfelkerne
1 Zitrone, Saft
100 g Butter
200 ml Granatapfelsaft
1-2 TL heller Balsamicoessig
Speisestärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Bei Bedarf mit angerührter Speisestärke leicht abbinden. Hitze reduzieren und Butter einrühren. Mit wenig Salz abschmecken.
- Für das Petersilien-Öl:** Öl auf etwa 60 Grad erwärmen. Petersilie grob hacken und mit dem Öl fein pürieren. Durch ein Sieb oder Passiertuch geben und abfüllen.
1 Bund Petersilie
100 ml neutrales Öl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.