

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2023** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



André Bloeute

Rumpsteak mit dreierlei Blumenkohl, Pistazien-Crunch und Nussbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

300 g Rumpsteak
 1 Knoblauchzehe
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Steak von beiden scharf anbraten. Danach in den vorgeheizten Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 55-59 Grad erreicht ist. Steak in Alufolie eingewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Blumenkohlpuree:

1/3 Blumenkohl
 2 mittelgroße Kartoffeln
 250 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden. Blumenkohlröschen abtrennen.

Blumenkohl und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten.

Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Blumenkohl-Mischung geben und mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl
 5 Cocktailtomaten
 1 Limette, davon Abrieb und Saft
 1 Bund Basilikum
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl ganz fein herunter schneiden. Tomaten klein schneiden. Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl, Tomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebackenen Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Knoblauchzehe
 150 g Parmesan
 2 Eier
 250 g Panko
 200 g Mehl
 1 Bund glatte Petersilie
 5-10 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohlröschen abtrennen und 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Petersilie hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Panko, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl mehlieren, anschließend ins Ei geben und dann mit dem Panko-Parmesan-Mix panieren. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Pistazien-Crunch: Pistazien hacken und mit Panko in einer Pfanne anrösten.
25 g geschälte Pistazien
1 EL Panko

Für die Nussbutter: Butter in einen Topf geben, erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Das
Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
100 g Butter