

Sautierte Kräuterseitlinge und Blumenkohlsteaks an Brokkolipüree und Parmesan-Chips



Zutaten Kräuterseitlinge:

2 Kräuterseitlinge

Pflanzenöl

Grober schwarzer Pfeffer

Zutaten Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl

2 EL Pflanzenöl

1 EL Sojasauce

1 EL Honig

Salz & Pfeffer

Zutaten Brokkolipüree:

500g frischer Brokkoli

3 EL Sauerrahm

Muskat, Salz & Pfeffer

Zutaten Parmesanchips:

100g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Blumenkohl in ca. zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit der gut vermengten Marinade (Öl, Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer) beidseitig einstreichen. Im Backofen bei ca. 180° backen, bis er die gewünschte Bräune hat, aber noch leicht bissfest ist.

Für das Brokkolipüree den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser weichkochen. Anschließend fein pürieren und mit Sauerrahm, Muskat, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Die Kräuterseitlinge in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden, und in Pflanzenöl scharf anbraten, anschließend mit grobem schwarzem Pfeffer würzen.

Für die Parmesanchips den geriebenen Parmesan ca. zwei Millimeter dick auf ein Backpapier streuen und bei ebenfalls 180° kurz backen, bis der Parmesan schmilzt und eine leichte Bräune annimmt. Anschließend abkühlen lassen und zu Chips zurechtschneiden.

Die Blumenkohlsteaks gemeinsam mit dem Brokkolipüree und den Kräuterseitlingen anrichten, und mit den Parmesanchips und evtl. übrig geblieben Brokkoliröschen garnieren.

Mahlzeit.

Quelle: <http://www.traunmuellner.at/rezepte/>