

Blumenkohlsteaks mit scharfer Asia Marinade

Blumenkohl

Salz & Pfeffer

Avocado

Tomate

Olivenöl

Kichererbsen

Frühlingszwiebeln

Koriander

Zutaten für Marinade:

3 EL Limettensaft

4 EL Sojasauce

1 TL Agavendicksaft

Salz / Pfeffer / Chili

Chili putzen, waschen. Die Kerne entfernen und in Ringe schneiden, mit 2 EL Limettensaft, Agavendicksaft und Sojasoße verrühren.

Blumenkohl zur Hälfte Vorkochen. Aus der Mitte von jedem Blumenkohl 2 dicke Scheibe (ca. 4 cm) schneiden. Übrigen Blumenkohl in Röschen teilen und im Kochwasser 7–10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen, anschließend mit Kichererbsen, Öl und je 1/2 TL Koriander und Kreuzkümmel fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die dicken Scheiben Blumenkohl vorsichtig grillen und kurz vor Schluss mit der Asia Marinade bestreichen.

Blumenkohl auf dem Teller anrichten und mit Avocadosalat und Blumenkohl Humus servieren.