

Vegane panierte Blumenkohlsteaks orientalischer Art



Das vegetarische Rotkohlsteak hat es kürzlich vorgemacht, im Rahmen des Veganuary gehen wir jetzt noch einen Schritt weiter: Diese feinen Blumenkohlsteaks mit würziger veganer Frischkäsesauce sind komplett tierfrei.

Ein Blumenkohl im Kühlschrank, aber keine Idee, was damit zubereiten? Der Karfiol, wie er in Österreich auch genannt wird, ist ein unglaublich vielseitiges Gemüse, aus dem sich verschiedenste kreative Gerichte zaubern lassen. Wir haben ihn diesmal tranchiert, die Scheiben paniert und anschliessend zu goldbraunen Steaks gebraten; kombiniert mit der veganen Frischkäsesauce ist die Vorspeise ein Gedicht! Wie man auch ohne Ei problemlos panieren kann, verrät die Zubereitung weiter unten.

Beim Zurechtschneiden des Blumenkohls kann es übrigens schon mal passieren, dass er etwas auseinanderfällt. Macht aber nix – die kleinen Stücke werden einfach ebenfalls paniert und gebrutzelt.

Zutaten Steaks

- 1 mittelgrosser Blumenkohl, quer in circa 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 0,4 dl plus zusätzlich 1 dl Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1½ Tassen Paniermehl
- 100 g Mehl
- ⅓ TL Zwiebelpulver
- ⅓ TL Salz
- ½ EL Olivenöl
- Olivenöl zum Braten
- Eine Handvoll Granatapfelkerne

Zutaten Sauce

- 115 g veganer Frischkäse, nature (je nach Konsistenz vorher kurz aus dem Kühlschrank nehmen)
- 70 g Kokosmilchjoghurt, ungesüsst
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Kreuzkümmel

- Etwas Cayennepfeffer
- 1½ EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Steaks

1. Blumenkohlscheiben mit circa 0,4 dl Wasser in eine Bratpfanne geben, salzen, mit Kreuzkümmel bestreuen und bei geschlossenem Deckel circa 10 Minuten dämpfen. In der Halbzeit die Scheiben wenden und die andere Seite würzen. Leicht auskühlen lassen.
2. Paniermehl in einen tiefen Teller geben, in einem zweiten Teller 1 dl Wasser mit dem Mehl, dem Kreuzkümmelpulver, dem Zwiebelpulver, dem Salz und dem Olivenöl vermischen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Diese bildet unseren Ei-Ersatz für die Panade.
3. Blumenkohlscheiben zuerst im Ei-Ersatz, danach im Paniermehl wenden und in etwas Olivenöl braten, bis die Panade goldbraun ist.

Zubereitung Sauce

Alle Zutaten für die Sauce vermischen und abschmecken.

Finish

Steaks auf einen Teller legen, Sauce an die Seite geben und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten

Jean-René Germanier Gally Assemblage Rouge AOC Valais

Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen. Sehr eleganter Duft nach schwarzen Kirschen und Pflaumen, mit dezenten floralen Noten. Am Gaumen druckvoll, elegant, mit feinen Tanninen und komplexem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)