

Hier und heute



Gegrillte „Blumenkohlsteaks“ mit Curry-Marinade und Senf-Apfeldip

So macht Blumenkohl Spaß! Lars Middendorf serviert das heimische Gemüse mal anders – auf dem Grill werden daraus saftige „Steaks“. Diese rundet unser Koch mit würziger Curry-Marinade und fruchtig-frischem Senf-Apfeldip ab.

Die Rezepte

(von Lars Middendorf für zwei bis vier Personen)

Zutaten für die „Blumenkohlsteaks“

- 1 Blumenkohl
- 1 EL Currypulver (am besten schön scharf)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitung

Vorsichtig die Blumenkohlblätter entfernen, um den Strunk nicht zu verletzen. Dann mit einem großen Messer auf zwei Seiten die Röschen bis zur Höhe des Strunks glatt abtrennen und zur Seite legen.

Den Teil, der vom Strunk gehalten wird, je nach Größe, in zwei bis vier gleichgroße Scheiben schneiden, ca. daumendick.

Die Scheiben auf einem Teller mit Currypulver, Sonnenblumenöl und Salz einreiben und ca. zehn Minuten marinieren lassen.

Dann den Blumenkohl vorgeheizten Grill legen und drei bis fünf Minuten lang von beiden Seiten grillen. Hierbei mit den unterschiedlichen Heizzonen des Grills spielen: Die Blumenkohlsteaks am Anfang eher an einem nicht so heißen Ort platzieren, später dann direkt in Nähe der heißen Glut, um sie gut zu bräunen.

Tipp: Mit einem Zahnstocher einstechen um den Garpunkt zu testen, er sollte mit leichtem Druck durch die „Steaks“ gehen. Sie sollten noch etwas Biss haben, dann sind sie perfekt.

Zutaten für den Senf-Apfeldip

- 1 Apfel
- 2 EL grober Senf
- 2 EL Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Zweige Thymian

Zubereitung

Den Apfel auf einer Reibe grob reiben.

Den Thymian zupfen und hacken.

Dann Senf, Schmand, Zitronensaft und den gehackten Thymian in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Alles gut mit dem geriebenen Apfel verrühren und nochmals abschmecken.

Dip in einer kleinen Schale zu den „Steaks“ servieren.

Tipp: Dazu passt z.B. prima ein Pesto-Nudelsalat.