

# Rezept für Karfiolsteak mit wildem Brokkoli an Erdnussauce und roter Salsa

von Katharina Kielmann aus dem Lokal VinziRast mittendrin in Wien

## Tipps:

Saucen am Vortag vorbereiten, dann ziehen sie nochmals durch.  
Den Karfiol abkühlen lassen, bevor man die Scheiben schneidet, dann fällt er weniger auseinander.

## Rezept:

**1. Karfiol vorbereiten:** Den Karfiol vom Grün befreien, mit Olivenöl einreiben und mit Meersalz bestreuen und bei 160 Grad ca. 40 min in den Ofen geben. Gegebenenfalls dazwischen in den Kohlkopf hineinstecken, um die Konsistenz zu prüfen: sollte nicht zu weich werden.

## 2. Saucen vorbereiten:

### Erdnussauce: für 3 x 400ml

Zutaten: 2 Gläser Erdnussbutter, 1 L Kokosnussmilch, 1 Stück Inger (4 cm), 3 Stück Knoblauch, 1 Chili-Schote, 2 EL Öl, 2 EL Agavendicksaft

Herstellung: Knoblauch, Ingwer schälen und hacken, Chili hacken und alles zusammen in einem Topf mit 2 EL Öl leicht anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen und dann die Erdnussbutter hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Vorsicht, gut rühren, damit nichts anbrennt. Dann alles in den Mixer geben und gut vermengen, mit Agavendicksaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

### Rote Salsa: für 4 x 400ml

Zutaten: 1 l Wasser, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1 ganze Chili- Schote, ca 3 EL Tomatenmark, 1 TL Salz, ½ TL Piment

Herstellung: Alles im Mixer so lange vermengen, bis eine sämige Konsistenz entsteht, gegebenenfalls mit Tomatenmark ergänzen.

**3. Ca 1 cm dicke Scheibe vom Karfiol abschneiden** und in einer Grillpfanne in Öl von beiden Seiten ca 1-2 min anbraten. Gerne auch ein paar Röschen hinzugeben.

**4. Den wilden Brokkoli** (der schaut besonders schön aus und ist ein toller Kontrast zur mächtigen Karfiolscheibe) **ca. 2 min blanchieren.**

## Teller anrichten:

Eine Scheibe Karfiolsteak auf den Teller geben, darum den wilden Brokkoli geben, ein Schälchen mit Erdnussauce dazustellen und mit der Sauce wild einmal drüber spritzen.