

Rotkohlsteak aus dem Airfryer mit knusprigen Kichererbsen und Blumenkohlpüree

4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Rotkohl
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 700 g Blumenkohl
- 1 Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 15 g Petersilie
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer



Rotkohlsteak aus dem Airfryer mit knusprigen Kichererbsen und Blumenkohlpüree

Zubereitung

So verwendet man die Airfry-Funktion mit der Home Connect-App:

Den Backofen einfach über die Home Connect-App einschalten und das verbundene Gerät auswählen. Nach unten zu den Einstellungen scrollen und die Airfry-Funktion bei den Heizarten auswählen. Die Temperatur und die Backzeit einstellen und das Vorheizen des Ofens starten. Statusaktualisierungen und Benachrichtigungen in der Home Connect-App empfangen und den Backofen einfach aus der Ferne steuern. Häufig verwendete Programme wie z. B. die Airfry-Funktion in Ihren Home Connect-Favoriten für einen einfachen Zugriff speichern.

1. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl quer in mindestens vier 2,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Air Fry & Grill Blech legen. Kichererbsen abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit mit einem Papiertuch abtupfen. Die Schale der Orange abreiben und die Hälfte der Orange auspressen. Die Hälfte des Knoblauchs sehr fein hacken.
2. Den Backofen auf 200 °C in der Airfry-Funktion vorheizen. In einer kleinen Schüssel den Orangensaft und die Hälfte der Schale, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Olivenöl, die Hälfte des gehackten Knoblauchs, ½ TL Kreuzkümmel und Salz mischen. Den Rotkohl mit der Mischung bepinseln und in die eine Hälfte des Air Fry & Grill Blechs legen. In einer zweiten Schüssel die andere Hälfte der Orangenschale, 2 EL Olivenöl, 1 TL Cayennepfeffer, den restlichen gehackten Knoblauch, ½ TL Kreuzkümmel und Salz hinzufügen. Die Kichererbsen hinzufügen, durchschwenken und in das Air Fry & Grill Blech geben. Rotkohl und Kichererbsen auf Stufe 2 ca. 17 - 20 Minuten lang knusprig backen.
3. Für das Blumenkohlpüree den Blumenkohl in Röschen schneiden und zusammen mit der übrigen Knoblauchzehe in einen Topf geben. In Salzwasser auf dem Induktionskochfeld auf Stufe 9 zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel auf Stufe 6 ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.
4. Während der Blumenkohl kocht, die Gremolata zubereiten. Die Schalotte und die Petersilie fein hacken. Die Zitrone schälen und auspressen. In einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Blumenkohl abtropfen lassen, in einen großen Messbecher geben und pürieren, bis er ganz fein ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Blumenkohlpüree gleichmäßig auf die Teller verteilen und jeweils ein Rotkohlsteak darauflegen. Mit den knusprigen Kichererbsen belegen und mit der Gremolata abrunden. Genießen!