



Blumenkohl-Steaks mit rotem S-chug



the Combi Wave™ 3 in 1

* Der abgebildete Artikel ist ein Oberesmodell.


Sage®

Blumenkohl-Steaks mit rotem S-chug



the Combi Wave™ 3 in 1

 Vorbereitung: 20 Minuten / Kochzeit: 25 Minuten

 Für 4 Personen

*1 mittelgroßer (etwa 800 g schwerer)
Blumenkohl
2 Esslöffel Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer zum Abschmecken*

Roter S-chug

*4 lange, rote, grob gehackte Chilischoten
15 Korianderblätter
1 zerdrückte Knoblauchzehe
½ Teelöffel gemahlener Koriander
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1½ Teelöffel Meersalz
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft*

Zubereitung

- Zubereitung des roten S-chugs:** Alle Zutaten in einen kleinen Mixer geben und mixen, bis eine einheitliche Masse entsteht. Masse in eine kleine Schüssel füllen, abdecken und beiseite stellen.
- Blätter und Strunk des Blumenkohls entfernen. Blume nicht zerteilen. Blumenkohl von oben nach unten in 2 x 4 cm dicke Steaks schneiden. Steaks auf beiden Seiten mit Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- HEISSLUFTFRITTIERER-Taste drücken und mit dem unteren Drehknopf 230 °C, mit dem oberen Drehknopf 25 Minuten einstellen. Combi Crisp-Pfanne mit ausgeklappten Standfüßen auf dem Drehteller platzieren und die START-Taste drücken, um den Vorheizvorgang zu beginnen. Blumenkohl-Steaks in die vorgeheizte Pfanne legen und die START-Taste drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Blumenkohl-Steaks wenden, sobald die Mikrowelle nach der Hälfte des Garvorgangs ein Signal abgibt.
- Blumenkohl-Steaks mit rotem S-chug servieren.

TIPP – Übriggebliebene Blumenkohl-Abschnitte mit Olivenöl beträufeln und in der vorgeheizten Combi Crisp-Pfanne mit der HEISSLUFTFRITTIERER-Einstellung für etwa 15 Minuten herausbacken, bis sie eine goldene Farbe annehmen.