

Karfiolsteaks

Zutaten:

1 großer Karfiol
1 TL Paprikapulver
1 EL Harissa
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Chili-Flocken
1TL Zitronensaft
400g Kartoffeln



Zubereitung

Den Strunk vom Karfiol dranlassen (er hält alles zusammen!) und ihn in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl, Paprikapulver, Harissa, gepressten Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer mischen. Die Steaks großzügig mit der Marinade bepinseln und bei 200 °C Umluft ca. 20–25 Minuten rösten, bis die Ränder dunkelbraun und knusprig sind. Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Kartoffelstifte nach dem Schneiden 30 Minuten in kaltes Wasser legen (entzieht Stärke und Pommes werden knuspriger), gut abtrocknen und dann erst ölen/salzen. Sie können zusammen mit dem Karfiol auf einem zweiten Blech in den Ofen oder in den Airfryer. Als Saucen/Dips eignen sich gut SaucenChimichurri oder Kräuterquark. Ein Spritzer Zitrone vor dem Servieren hebt den Geschmack der Karfiolsteaks.

Diverses

