

Karfiolsteak

Zutaten (wenn möglich alles in Bio-Qualität)

Karfiol

- 2 große Bio-Karfiolköpfe
- 4 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Paprikapulver (geräuchert, optional)
- 1 TL Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
-

Für das Chimichurrie

- 1 Bund Bio-Petersilie, fein gehackt
- 1 kleiner Bund Bio-Koriander (optional), fein gehackt
- 2 Bio-Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- 1 kleine Bio-Schalotte, fein gewürfelt
- 1 kleine Bio-Chili oder ½ TL Chiliflocken
- 120 ml Bio-Olivenöl
- 2 EL Bio-Rotweinessig
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Karfiol vorbereiten

Blätter entfernen, Strunk leicht kürzen.

Jeden Karfiol **von oben nach unten in zwei dicke Steaks (ca. 3–4 cm)** schneiden.

Locker sitzende Röschen vorsichtig andrücken, damit die Steaks stabil bleiben.

2. Marinieren

Olivenöl, Paprikapulver, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer vermischen. Karfiolsteaks rundum damit einreiben.

3. Sous-vide garen

Karfiolsteaks vakuumieren (oder in einen hitzebeständigen Beutel geben).

Bei **85 °C im Sous-vide-Bad ca. 45–60 Minuten** garen, bis der Karfiol weich, aber noch leicht bissfest ist.

Alternative ohne Sous-vide:

Karfiolsteaks auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im **vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25–30 Minuten** garen, bis sie weich sind. Anschließend wie im nächsten Schritt in der Pfanne **kurz kräftig anrösten**, damit eine schöne Kruste entsteht.

4. Chimichurri zubereiten

Petersilie, Koriander, Knoblauch, Schalotte und Chili fein mischen. Mit Olivenöl, Rotweinessig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chimichurri sollte **frisch, kräuterig und leicht säuerlich** schmecken.

5. Karfiol anrösten

Die gegarten Steaks aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas Olivenöl

2–3 Minuten pro Seite kräftig anrösten, bis eine schöne goldbraune Kruste entsteht.

6. Anrichten Karfiolsteaks auf warme Teller legen. Großzügig mit Chimichurri beträufeln und mit etwas zusätzlicher Petersilie bestreuen.

Beilagen-Empfehlungen

- Ofengeröstete Bio-Kartoffeln, Cremige vegane Polenta, Gegrilltes Bio-Gemüse (Zucchini, Paprika, Fenchel)

Wein-Tipp:



Ich empfehle unseren Weißburgunder zu diesem tollen Gericht.

Mein **Weißburgunder 2024** aus **Purbach am Neusiedler See** am **Leithaberg** im **Burgenland**, gekeltert im **Familienweingut Braunstein**, ist ein **bio-zertifizierter, trockener Weißwein**, der sich als **frisch, elegant und feinwürzig** präsentiert. Er zeigt **Aromen von reifer Birne, gelbem Apfel und weißem Pfirsich**, begleitet von **zarten Nussnoten, Kräutern und einer feinen mi-**

neralischen Würze. Am Gaumen ist er **saftig, ausgewogen und cremig**, mit einer **lebendigen Säure und klarer Struktur**.

Hauptmerkmale:

Charakter: Frisch, saftig und elegant mit feiner Mineralität durch die kalk- und schiefergeprägten Böden des Leithabergs.

Ausbau: Spontanvergoren und anschließend mehrere Monate auf der Feinhefe gereift, teilweise im großen Holzfass.

Trinktemperatur: 9–11 °C.

Speiseempfehlung: Ideal zu Gemüsegerichten, gegrilltem oder gebratenem Fisch, hellem Fleisch

Alkoholgehalt: Typischerweise ca. **12,5–13 %**.

Der Wein stammt aus den Weingärten rund um **Purbach am Neusiedler See**, wo **kühle Winde vom Leithaberge und vom Neusiedler See** für Frische und Eleganz sorgen. Er zeigt sich **schon in seiner Jugend zugänglich**, besitzt jedoch auch ein **schönes Reifepotenzial über mehrere Jahre**.