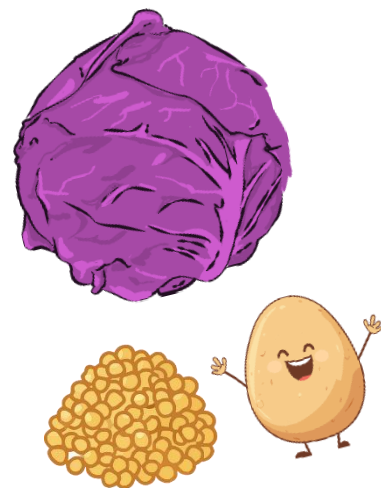


# Rotkohlsteak

## mit Kartoffelpüree & Kichererbsen

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Rotkohlkopf
- 80 ml Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- 1 TL Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Agavendicksaft o. Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Dosen Kichererbsen
- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Pflanzendrink
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Petersilie



### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Kichererbsen abspülen und mit einem Geschirrtuch gründlich trocknen. Den Rotkohl in etwa 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Thymian, gepressten Knoblauch, Senf und Agavendicksaft gut verrühren.
2. Die Rotkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Marinade großzügig auf beiden Seiten der Steaks verstreichen. Anschließend die Kichererbsen in der restlichen Marinade wälzen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen.
3. Die Rotkohl-Steaks im vorgeheizten Ofen etwa 30-40 Minuten backen, bis sie außen leicht knusprig und innen weich sind. Zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
4. Währenddessen die Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Garzeit abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Pflanzendrink und Olivenöl einrühren, mit Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer und Salz abschmecken. Gemeinsam mit den Kichererbsen und dem Rotkohlsteaks servieren.