

Geroosterde bloemkoolsteaks met miso-hazelnootboter, puy-linzen en sinaasappel-gremolata

Past goed omdat het licht van karakter, geschikt voor doordeweeks.

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool (ca. 900 g)
- 3 el olijfolie
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilivlokken (optioneel)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 150 g puy-linzen (Franse groene linzen), droog
- 1 laurierblad
- 600 ml water
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesnipperd
- 1 el rodewijnazijn
- 2 tl Dijonmosterd
- 1 el extra vierge olijfolie
- 40 g hazelnoten
- 40 g boter
- 1 volle el witte miso
- 1 kleine sinaasappel (rasp en sap)
- 1 kleine teen knoflook, fijn geraspt
- 1 handvol platte peterselie, fijngehakt
- 1 tl honing of ahornsiroop (optioneel)
- 2 el Griekse yoghurt (optioneel, om te serveren)

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet een bakplaat erin zodat die heet wordt.
2. Snijd de bloemkool in de lengte in 2 stevige steaks van ongeveer 2,5–3 cm dik; de rest van de roosjes en kruimels bewaar je om mee te roosteren.
3. Meng 2 el olijfolie met gerookt paprikapoeder, komijn, chilivlokken, zout en peper en wrijf daar de bloemkoolsteaks en losse roosjes mee in.
4. Haal de hete bakplaat uit de oven, leg de bloemkool erop en rooster 20–25 minuten; keer de steaks na ongeveer 15 minuten en rooster door tot de randen diep goudbruin zijn en de kern net gaar is.

5. Spoel de linzen kort, doe ze met water en laurier in een pan en kook ze rustig in 18–22 minuten gaar; giet af als er nog water over is en verwijder het laurierblad.
6. Meng de rode ui met rodewijnazijn en een snuf zout en laat even staan zodat hij zachter wordt.
7. Roer in een kom de mosterd met 1 el extra vierge olijfolie los en meng dit door de warme linzen, samen met de ingelegde ui; proef en breng op smaak met zout en peper.
8. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan tot ze geuren, wrijf de velletjes er grofweg af in een doek en hak ze grof.
9. Smelt de boter in een klein pannetje op laag vuur, roer de miso erdoor en laat het heel even schuimen; zet uit en roer de helft van de hazelnoten erdoor.
10. Maak een snelle gremolata door sinaasappelrasp, 2 el sinaasappelsap, knoflook en peterselie te mengen; proef en rond af met een klein beetje honing of ahornsiroop als je meer balans wilt.
11. Schep de linzen op twee borden, leg de bloemkoolsteaks erop en drapeer de miso-hazelnootboter erover zodat die in de warme bloemkool trekt.
12. Lepel de sinaasappel-gremolata er fris overheen, strooi de rest van de hazelnoten erover en serveer eventueel met een lepel yoghurt aan de zijkant.