



Spitzkohl-Steak mit Buttermilch-Zwiebel-Schaum & Chili Crunch

Komponenten

1. Spitzkohl-Steak (geröstet, karamellisiert, saftig)
2. Buttermilch-Zwiebel-Schaum (cremig, säuerlich, luftig)
3. Chili Crunch (Dopamin-Topping Nr. 3)
4. Zitronenöl oder grünes Öl (Kontrast & Frische)
5. Kräuter & Röstzwiebeln zum Finish

1 Spitzkohl-Steak

Zutaten (für 10 Portionen)

- 2 große Spitzkohlköpfe
- 3 EL Rapsöl oder Butterschmalz
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spitzkohl längs in dicke Scheiben (ca. 3 cm) schneiden, den Strunk leicht stehen lassen.
2. Auf ein Blech legen, mit Öl, Sojasauce und Honig bepinseln.
3. Bei 200 °C Umluft ca. 15–20 Minuten rösten, bis die Ränder goldbraun sind.
4. Kurz vor Ende leicht salzen & pfeffern.

Sensorik: außen Röstaromen, innen süß-saftig – *vegetarisches Steak mit Haltung.*

2 Buttermilch-Zwiebel-Schaum

Zutaten

- 3 Zwiebeln, in Scheiben
- 30 g Butter
- 100 ml Sahne
- 200 ml Buttermilch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln langsam in Butter anschwitzen, bis sie gold und süßlich sind (keine Röstaromen).
2. Mit Sahne ablöschen, einkochen, pürieren.
3. Buttermilch und Zitronensaft einrühren, abschmecken.
4. Kurz vor dem Anrichten aufmixen oder mit dem Zauberstab schäumen.





Lernmoment: Milchsäure aus der Buttermilch zähmt die Süße der Zwiebel und macht sie „kulinarisch leuchtend“.

3 Chili Crunch (Dopamin-Topping #3)

Zutaten

- 150 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- 2 EL Chiliflocken
- 2 EL Röstzwiebeln
- 1 EL Sesam (hell + dunkel gemischt)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- optional: ½ TL Sojasauce oder Reisessig

Zubereitung

1. Öl erhitzen (nicht rauchend!), Zutaten einrühren.
2. 2–3 Minuten köcheln lassen, bis es duftet.
3. Abkühlen lassen, in Gläser füllen.
→ Scharf, nussig, karamellig – *Dopamin pur.*

Tipp: In der Master Class live zeigen, wie sich Schärfe über Fett und Zucker steuern lässt.

4 Zitronenöl / Grünes Öl

Zutaten

- 100 ml mildes Öl
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- Prise Salz

Zubereitung

→ Alles kalt verrühren, 1 h ziehen lassen.
Leuchtet auf dem Teller wie ein Highlighter.

5 Finish & Anrichten

1. Spitzkohl-Steak mittig setzen.
 2. Buttermilch-Schaum daneben oder leicht überlappend.
 3. Chili Crunch darüber träufeln.
 4. Mit Zitronenöl, Kräutern und ein paar Röstzwiebeln vollenden.
-





Lernmomente für die Master Class

- **Süße:** karamellisierte Zwiebeln & Röstkohl
 - **Säure:** Buttermilch & Zitronenöl
 - **Schärfe:** Chili Crunch (und wie sie wirkt)
 - **Umami:** Sojasauce + Röstzwiebeln
 - **Textur:** saftig, cremig, knusprig
 - **Emotion:** „Comfort meets Kick“ – wie Brasserie auf LSD
-

Anrichte-Idee

- Kohl wie ein Steak anrichten – stolz, mittig, ohne Understatement.
- Schaum daneben oder als Klecks leicht überlappend.
- Crunch über das Ganze streuen.
- Grüne oder gelbe Ölsuren als Kontrastlinie ziehen.

