

FLANKSTEAK

AUF SELLERIECREME MIT FRITTIERTEM RUCOLA

Zubereitung

Die trocken getupften Flanksteaks in der heißen, gusseisernen Pfanne im zerlassenen Butterschmalz umseitig für ca. 1,5 Minuten kross anbraten und die Steaks anschließend auf ein Backblech geben. Die Knoblauchzehen zerdrücken und gemeinsam mit den Thymianstängeln leicht mitrösten. Nun die Flanksteaks rundum mit dem RUB einreiben und mit dem Bratensaft aus Thymian sowie zerlassenem Knoblauch übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 100°C mit eingestecktem Fleischthermometer bis zu einer Kerntemperatur von 53°C garen.

Für die Selleriecreme

Die Sellerieknollen und Gemüsezwiebel schälen, würfeln und gemeinsam mit dem Lorbeerblatt sowie dem Gemüsfond in einem geschlossenen Topf für mindestens 30 Minuten zart garen. Den Fond abgießen und die gekochte Sellerie in einem Standmixer geben, bis es zu einer samtigen Creme geworden ist. Die Creme nun in einen kleinen Topf geben und mit Sahne sowie Butter für ca. 5 Minuten einkochen. Etwas Muskat und Salz hinzugeben.

Knuspriges Rucola Topping

Das Rapsöl in einem kleinen, aber hohen Topf erhitzen. Den trockenen Rucola nach und nach darin frittieren. Anschließend auf ein Küchentuch geben und sofort salzen.

- 2 Stk Flanksteak à 750-1000g
- 2 Ei Butterschmalz
- 4 Stk Knoblauch
- 2 Stk frische Thymianstängel
- 2 Ei Beef BBQ RUB von Pfeffersack & Söhne
- 2 Stk Sellerieknolle
- 1 Stk Gemüsezwiebel
- 1 Stk frisches Lorbeerblatt
- 2 Bund Rucola
- 400 ml Gemüsfond
- 100 ml Sahne
- 2 Ei feingesalzene Butter
- 1 L Rapsöl mit Butteraroma
- etwas kaltgepresstes Olivenöl
- etwas Salz & Muskat

Schwierigkeitsgrad



Personenanzahl



Zubereitungszeit

90 Minuten

FLANKSTEAK



Herkunft – Irish Beef

Auch bekannt als »Bavette de Flanchet«

Für vielseitige Röstaromen

Braten

Schmoren

Kochen

Dünsten

Sous Vide

Niedrigtemperaturgaren

Grill

Smoker

WISSENSWERTES

In Frankreich ist das das Flanksteak auch als »Bavette de Flanchet« bekannt. In Deutschland wird es auch Dünning oder Bauchlappen genannt.

Mein Tipp

In der Grillsaison kann man frittierten Rucola auf Vorrat zubereiten. Er passt hervorragend zu sommerlichen Grillgerichten oder wird zum knusprigen Geschmackserlebnis auf einer frischen Pasta.

