

Motto: „Lust auf Fleisch“ – Flank, Koriander, Sellerie

**Rezept von Martina Klein und Bernhard Kingerter
22.11.2018**

Donnerstag, der

**Flank-Steak mit Koriander-Selleriepüree an Balsamico-Zwiebeln
Rezept für 4 Personen**

Zutaten

Für das Flank-Steak

1 ganzes Flank-Steak ca. 800g, wenn möglich US-Ware
Rapsöl zum anbraten
2 EL Salzbutter
1 Rosmarinzweig
Thymian
Knoblauch
Fleur de Sel
Vietnamesischer Pfeffer

Für das Koriander-Selleriepüree mit Balsamico-Zwiebeln

1 große Sellerieknolle
1 Bund Koriander
120g Salzbutter
Salz, Pfeffer, Muskat
250 g rote Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin
Thymian
2 EL Zucker
200 ml normaler Aceto Balsamico
100 ml dickflüssiger hochwertiger Aceto Balsamico di Modena, mind. 10 Jahre alt
Rinderfond 400 ml
Rapsöl zum anbraten
4 Stangensellerie Köpfe
1 Spritzbeutel
5 Rote Beete Chips

Zubereitung

1. Das Flank-Steak im Ganzen ca. 1 Stunde auf Raumtemperatur bringen.
2. Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit Rapsöl scharf anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit dem normalen Balsamico ablöschen und den Rinderfond zugeben. 1 Zweig Rosmarin und Thymianzweige zugeben und zugedeckt ca. 45 min. einkochen lassen bzw. stark reduzieren.
3. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen, in kleine Stücke würfeln, in kochendem Salzwasser weich garen und mit den gezupften Korianderblättern sowie 100g Salzbutter im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmhalten. Nun den reduzierten Balsamico-Zwiebeln den Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer marmeladeartigen Konsistenz weiter reduzieren.
4. Das Flank-Steak in einer Gusseisen-Pfanne in stark erhitztem Rapsöl ungewürzt genau 1 min. anbraten, umdrehen und weitere 60 sec. anbraten. Mit 2 EL Salzbutter, 1 Rosmarinzweig, Thymian und ein paar Stücken der halbierten Knoblauchknolle belegen. Das Flank-Steak im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad Ober-/Unterhitze

über die zweite Knoblauchknollen-Hälfte mittig auf den Gitterrost legen und in ca. 20 Min. - mit einem Fleischthermometer kontrolliert - auf 55 Grad Kerntemperatur garen. Aus dem Backofen nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

5. Währenddessen 1 EL vietnamesische Pfefferkörner o.ä. in einem kleinen Topf erwärmen und im Mörser grob zerstoßen. Das Koriander-Selleriepüree mit dem Spritzbeutel in 2 Streifen auf dem Teller anrichten, in der Mitte die Balsamico-Zwiebeln positionieren und mit 2 Rote-Beete Chips abrunden.
6. Eine Stück Flank-Steak rechteckig zuschneiden, mittig platzieren und eine Oberflächen-Hälfte mit Fleur-de-Sel, die andere mit dem grob zerstoßenen Pfeffer würzen. Das Ganze kann mit einem Stück Staudensellerie dekoriert werden.