



FLANKSTEAK MEDITERRAN, VEGAN ODER TRADITIONELL

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Flanksteak (Fleisch) auf gewünschte Temperatur (ca. 51-56°C) sous vide garen, würzen und kurz und scharf anbraten. Redefine Meat Flanksteak auf kleiner Stufe braten, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und vermengen. Peperoncino entkernen und in feine Würfel schneiden und zu der Kräutermischung geben. Zitronenzesten und etwas -saft, sowie Essig, Salz und Pfeffer begeben und gut mischen. Olivenöl dazugeben bis die Konsistenz passt und nochmals abschmecken.

Cherrytomaten kleinschneiden und marinieren (mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl). Getrocknete Tomaten und Oliven kleinschneiden und miteinander vermengen und beiseitelegen. Parmesan mit einem Sparschäler zu Spänen verarbeiten. Rucola mit etwas Olivenöl und Salz marinieren und ebenfalls bereithalten.

Flanksteak in dünne Scheiben aufschneiden und mit Chimmichurri (Kräutermischung), Tomatensalat, Oliven-getrocknete-Tomaten-Mischung, mariniertem Rucola und Parnesanspänen verfeinern und servieren.

EINKAUFSLISTE

600 G FLANKSTEAK ODER
REDEFINE MEAT FLANKSTEAK
KRÄUTER ZUM SOUS VIDE (Z.B. ROSMARIN,
THYMIAN)
1 KNOBLAUCHZEHE
1 KLEINE ZWIEBEL
1 PEPERONCINO
1 ZITRONE
THYMIAN, ROSMARIN, BASILIKUM
30 ML APFEL-ROSMARIN-BALSAM ESSIG
CA. 60 ML OLIVENÖL
80 G CHERRYTOMATEN
50 G OLIVEN
50 G GETROCKNETE TOMATEN
60 G PARMESAN AM STÜCK
180 G RUCOLA
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE