



FLANKSTEAK «SOUS VIDE» MIT CHIMMICHURRI, RUCOLA UND PARMESAN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Flanksteak mit etwas Olivenöl und beliebigen frischen Kräutern vakuumieren. Vakuumbbeutel mit dem Flanksteak ins 53°C heisse Wasserbad geben und zwei Stunden lang garen.

Währenddessen Zwiebel, Chili und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter vom Stiel zupfen und ebenfalls fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Zitronenschale in die Kräuter-Zwiebelmasse reiben und anschliessend Saft ausdrücken. Olivenöl und Essig begeben, kräftig abschmecken und gut umrühren.

Cherrytomaten halbieren und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Beides vermischen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern. Nach einer Stunde etwas frische Butter in einer Bratpfanne zerlassen und Vakuumbbeutel mit dem Flanksteak aufschneiden. Das Fleisch mit Fleischwürzmischung würzen, die Kräuter vom Beutel in die Pfanne geben und Fleisch nur oberflächlich anbraten. Dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Tranchen schneiden und mit Fleur de Sel würzen.

Rucola ebenfalls mit etwas Olivenöl, wenig Salz und Pfeffer marinieren. Kräutersauce auf die Flanksteakscheiben verteilen, marinierte Tomaten darüber geben und mit dem Rucola bedecken. Mit einem Sparschäler oder Hobel Parmesanspäne darüber hobeln und servieren.

EINKAUFLISTE:

ZUTATEN

- 800 G FLANKSTEAK
- OLIVENÖL ZUM MARINIEREN
- FRISCHE KRÄUTER ZUM GAREN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 ZWIEBEL
- ½ BUND OREGANO
- ½ BUND PETERSILIE, GLATT
- ½ BUND BASILIKUM
- 4 ZWEIGE THYMIAN
- ½ CHILI
- 1 ZITRONE
- 50 ML OLIVENÖL
- 20 ML SHERRYESSIG
- SALZ
- FLEUR DE SEL
- FLEISCHWÜRZMISCHUNG
- PEFFER AUS DER MÜHLE
- 100 G RUCOLA
- 100 G PORTULAK
- 80 G CHERRYTOMATEN
- 50 G GETROCKNETE TOMATEN, EINGELEGT
- 60 G PARMESAN

POWERED BY:

