

## Flank Steak „knusprig“

Geräucherte Hollandaise | Kohlrabi | Olivencrunch

Personen: 4 | Autor:  FRANZ SCHNED | Kategorie: Rind | Schwierigkeit: mittel-hoch



### Zutaten

#### Flank Steak

- ca. 800 g Flank Steak (z. B. US Beef Art. 1311 oder Hereford Art. 31510)
- 3 EL Erdnussöl
- Pink Crystal Salt Flakes (Art. 8028)
- Steakpfeffer (Art. 8454)

**Alternativ-Tipp:** AIDA Flank Steak Paket Art. 7651 inkl. Salt Flakes

#### Panko-Oliven-Crunch

- 100 g Panko Paniermehl (Art. 8098)
- 50 g Oliven getrocknet
- 50 ml Olivenöl
- 100 g Röstzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Limettenabrieb
- 2 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Thymian fein gehackt
- etwas Salz & Pfeffer

#### Madeira-Trüffeljus

- 500 g Fleischabschnitte (Rind)
- 2 Schalotten
- ½ Stange Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Portwein
- 200 ml Madeira
- 1 L Kalbsfond oder Rinderfond
- 50 g Trüffelbutter
- 200 g kalte Butter
- 3 EL Maisstärke
- 2 EL Trüffelbruch
- Etwas Balsamico alt und jung
- Etwas Ahorn Sirup
- Thymian
- Salz & Pfeffer

#### Mini Karotten

- 1 Mini Karotte
- 1 EL Butter
- 1 EL Gemüsefond
- Salz / Zucker

#### Kohlrabipüree

- 150 g Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 20 g Nussbutter
- 1 EL Schmand
- 30 ml Sahne
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz, Muskat

### Kohlrabi Ring

- 1 Kohlrabi
- 1 Zitrone
- Salz & Zucker

### Kohlrabi Gelee

- 250 ml Kohlrabisaft
- 2 g Agar Agar
- 1 Blatt Gelatine
- ½ Zitrone ( Saft)
- Salz / Zucker

### Geräucherte Blitz-Hollandaise

- 3 Eigelb
- 200 g Geklärte Butter
- etwas Rauchessenz
- 50 ml Weißweinreduktion
- ½ Zitronen (Saft)
- 1 Spritzer Tabasco

### Weißwein Reduktion

- 500 ml Weißwein
- 300 ml Weißweinessig
- 4 Schalotten
- Lorbeerblätter / Wachholder Beeren / Pfefferkörner

## Zubereitung

### Flank Steak

Da das Flank Steak eher etwas fester ist, eignet sich hierfür das Sous Vide Verfahren optimal. Durch das Niedriggaren im "eigenen Saft" wird das Fleisch wunderbar zart und saftig.

Um das Steak Medium zu bekommen heizen sie das Sous-Vide Gerät auf 54°C auf.

Sobald das Wasser auf Temperatur gebracht ist legen sie das vakuumierte Fleisch in das Wasserbad. Das Flank Steak braucht einer Kerntemperatur von 54°C wir 4-5 Stunden Garzeit. Nach dem Garen nehmen sie das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel, und tupfen es mit Küchenrolle ab. Das Fleisch sollte 5-10 Minuten ruhen bevor man es grillt

Stellen sie eine Pfanne auf, erhitzen Sie sie mit dem bis knapp unter den Rauchpunkt (ca. 230°C) und Grillen das Steak mit etwas Erdnussöl jeweils ca. 15 Sekunden auf beiden Seiten an. Nach dem Sous Vide garen muss das Fleisch noch scharf angebraten werden, um schöne Röstaromen zu bekommen.

Das Steak aufschneiden und mit dem Panko-Oliven-Crunch bestreuen.

### **Panko-Oliven-Crunch**

Das Panko Mehl in der Pfanne Goldgelb anbraten, die Nussbutter dazugeben und durchschwenken. In die warme Masse die Knoblauchzehen, Limettenabrieb, Zitronenabrieb, Thymian gehackt, Salz, Pfeffer dazugeben und auskühlen lassen. Zum Schluss die gehackten Röstzwiebel, Oliven getrocknet in die ausgekühlte Masse geben.

### **Madeira-Trüffeljus**

Die Zwiebeln, Staudensellerie klein schneiden und mit Fleischabschnitten im Topf anbraten. Anschließend mit Rotwein, Madeira, Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann mit dem Fond (Kalbsfond) aufgießen und langsam auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Fond passieren und abschmecken mit etwas Balsamico jung & alt, Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Thymian, Ahornsirup, Salz und Pfeffer. Zum Schluss mit Mondamin abbinden und kalten Butterwürfel hinzugeben die Sauce nochmals durch ein feines Sieb passieren.

### **Mini Karotten**

Die Mini Karotten schälen und blanchieren. Die Karotte in 1 cm große Stücke schneiden und mit etwas Salz, Zucker und Butter, sowie Gemüsefond erwärmen und abschmecken .

Die Karotte als Erhöhung auf den Kohlrabi-Ring geben, damit der Gelee besser hält.

### **Kohlrabipüree**

Den Kohlrabi klein schneiden und mit den Schalotten zusammen anschwitzen, mit etwas Sahne aufgießen. Den Kohlrabi weich garen und in den Thermomix geben. Mit etwas Schmand, Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken.

Das fertige abgeschmeckte Püree durch ein feines Sieb streichen und in eine Spritzflasche abfüllen.

### **Kohlrabi Ring**

Den Kohlrabi mit der Aufschnitt Maschine in 1 cm dicken Scheiben schneiden und mit 2 verschiedenen großen Ausstechringen den Kohlrabi rund ausstechen, so dass es einen Ring ergibt.

Die Kohlrabi Ringe in die Pfanne geben, würzen mit Salz und Zucker. Mit etwas Butter und Zitronensaft beträufeln und in der Pfanne den Kohlrabi im eigenen Saft langsam weich garen.

### **Kohlrabi Gelee**

Die restlichen Kohlrabi-Abschnitte in den Entsafter geben. Den Kohlrabisaft mit Agar Agar aufkochen und die Gelatine nach dem Aufkochen hinzugeben. Den Fond mit Salz, Zucker & Zitrone abschmecken und passieren. Den Fond sehr dünn auf ein Blech / einen Teller gießen. Wenn das Gelee ausgekühlt ist, mit einem runden Ausstecher ausstechen.

### **Geräucherte Blitz Hollandaise**

Die Eigelbe, Essig, Zitronensaft, eine Prise Salz und Rauchessenz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer schaumig pürieren.

Die Butter aufkochen und klären. Die Temperierte Butter langsam in das Gefäß gießen und dabei den Stabmixer laufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Weißwein Reduktion**

Alle Zutaten in einen Topf geben, reduzieren lassen und passieren.

### **Dekoration**

Mit etwas Kresse anrichten.

**Guten Appetit!**