

Hauptgericht

Rosa Flanksteak mit Pfefferkomposition, Salz-Zitrone, Kapern dazu Bohnen, Oliven und Oregano

Zutaten:

600 g Flanksteak
1 St. Knoblauch
180 g Butter
30 g Kapern
0.4 St. Salz-Zitrone
100 g Bohnen, weiß aus der Dose
100 g Kidneybohnen aus der Dose
60 g Taggiasca Oliven
0.1 Bund Frühlingslauch
70 ml Gemüsebrühe
Pflanzenöl
Fleur de Sel roots. Gewürze
Salz roots. Gewürze
Kokosblütenzucker roots. Gewürze
Muskat roots. Gewürze
Thymian roots. Gewürze
Oregano roots. Gewürze
Pfefferkomposition roots. Gewürze
280 g Keniabohnen

Zubereitung:

Für das Fleisch, 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Das Fleisch mit Pflanzenöl einreiben, von beiden Seiten mit Fleur de Sel und der Pfefferkomposition würzen, auf einem Backrost legen und mit dem geschnittenen Knoblauch und Thymian bestreuen. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 80°C zu einer Kerntemperatur von 52°C garen. Zum Anrichten das Fleisch in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl nachbraten und kurz ruhen lassen, dann tranchieren und servieren. Für die Buerre Noisette, von der gesalzene Zitrone das innen leben rausschneiden und die Schale in feine Würfel schneiden. 150g Butter in einen Topf aufkochen, bis die Molke anfängt braun zu werden. Vom Herd nehmen und mit den Kapern und den Zitronenwürfel vermischen, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Anrichten die Butter nochmals aufkochen bis die Kapern aufplatzen danach über das Fleisch nappieren. Für das Gemüse, die Bohnen ein Putzen und in eine beliebige Form schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. 30g Butter in einem Topf geben und schmelzen lassen, die grünen Bohnen in die Butter geben und leicht bräunen, den Oregano sowie die Oliven und die eingelegten Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Mit der 70ml Gemüsebrühe aufgießen und glasieren lassen. Zum Anrichten, dass Gemüse eventuell nochmals nachschmecken und die fein geschnittenen Lauchzwiebeln untermischen. Beim Anrichten, alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren.