



TRANSGOURMET

Flank Steak geschmort und gebraten auf Schalottencreme und Stangensellerie



Zutaten

- 2 Stück Flank Steak Prime Beef
- 2 EL Dijonsenf
- 300 g Schalotten
- 1 Stück Stangensellerie
- 4 mehlig Kartoffeln
- 2 Stück Karotten
- 1 Stück Knollensellerie
- 3 Stück Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 6 Scheiben Bauchspeck
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 l Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 l Rindsuppe
- 100 g Butter
- 1/16 l Obers
- 1 EL Creme Fraiche
- UrSalz fein, Pfeffer schwarz aus der Mühle

Zubereitung

Flank Steak würzen mit Dijonsenf, UrSalz und Pfeffer aus der Mühle. In einem flachen Topf in Öl an beiden Seiten gut anbraten, Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen.

Gewürfeltes Wurzelwerk und Speck im Topf schön dunkel schmoren, (Zwiebel und Lauch etwas später zugeben,) Tomatenmark mitrösten bis die rote Farbe weg ist. Mit Rotwein ablöschen und mit Rindsuppe auffüllen. Lorbeerblätter, Rosmarinzweig und ein paar Pfefferkörner zugeben und das Fleisch mit Deckel im Rohr oder am Ofen weich schmoren.

Den zweiten Teil vom Flank Steak würzen und in einer Pfanne an beiden Seiten scharf anbraten, im Rohr bei 55°C eine halbe Stunde ziehen lassen. Anstatt der Pfanne kann man das Flank Steak auch sehr gut auf dem Grill bei offenem Feuer anbraten, es gibt dem Fleisch ein besonders gutes Aroma.

Die Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten, die Schalotten schälen und in Spalten geschnitten in Öl dunkel rösten. Anschließend die Schalotten mit etwas Rindsuppe fein mixen und unter das Kartoffelpüree mengen.

Das Fleisch, die Creme und den blanchierten und angebratenen Stangensellerie anrichten.