

Flatbread mit Flanksteak, Kürbis, Chipotle-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Flatbread:

10 g Hefe	1 EL Olivenöl	Öl
200 g Mehl, 405	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Steak:

250 g Flanksteak	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	

Für den Kürbis:

150 g Hokkaido	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 EL Chipotle Chili	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
1 Ei	1 TL Tomatenmark	130 ml neutrales Öl
Salz		

Für das Pico de Gallo:

2 feste Tomaten	1 kl. rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 Bund Koriander	Salz

Für das Flatbread:

Die Hefe mit 110 ml warmem Wasser (35-40 °C) in einer Schüssel verrühren. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles für 3-4 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig anschließend abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten gehen lassen, bis er etwas aufgegangen ist.

Danach den Teig in zwei Portionen teilen und auf einer ganz leicht geölten Arbeitsfläche zunächst rundwirken. Anschließend mit ebenfalls leicht geölten Händen die Teigbälle zu einem Fladen formen (etwa 20 cm Durchmesser). Das geht am besten, in dem man mit den Fingern immer wieder von der Mitte nach außen gehend den Teigball flach drückt. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen nacheinander etwa 23 Minuten pro Seite backen, bis Blasen entstehen und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die fertigen Flatbreads warm halten.

Für das Steak:

Fleisch trocken tupfen. Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen, anschließend noch den Zucker hinzufügen und das Steak mit dem Rub gleichmäßig einreiben.

Das Fleisch bei hoher Hitze in einer leicht mit Öl bepinselten Grillpfanne etwa 3-4 Minuten je nach Dicke des Steaks pro Seite anbraten. Danach das Steak auf ein Schneidebrett legen, locker mit Alufolie abdecken und ruhen lassen. Vor dem Servieren in dünne Scheiben gegen die Faser schneiden.

Für den Kürbis:

Kürbis gründlich waschen und in gleichmäßige Spalten schneiden.

Kreuzkümmel mit einem Mörser etwas zerstoßen. Die Kürbisspalten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel marinieren.

Kürbis in der gleichen Grillpfanne vom Steak etwa 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis er gar ist.

Für die Mayonnaise:

Ein frisches Ei in ein hohes Gefäß geben. Tomatenmark, eine Prise Salz, einen Spritzer Zitronensaft und das Öl hinzufügen. Einen Pürierstab in das Gefäß stellen und langsam von unten nach oben ziehend pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dann eine Chipotle-Chili in Adobo-Soße fein pürieren und unter die Mayo rühren, bis es scharf, aber nicht zu scharf ist. Mit Limettensaft, Salz und bei Bedarf etwas Adobo-Soße abschmecken, bis eine harmonisch rauchige und leicht scharfe Soße entsteht.

Für das Pico de Gallo:

Koriander hacken. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln und den Knoblauch reiben. Tomaten klein schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Limettensaft frisch darüber auspressen, mit Salz abschmecken und gut durchmischen.

Zum Anrichten ein Flatbread auf einen Teller legen und mit der Chipotle-Mayonnaise bestreichen. Darauf den gegrillten Kürbis verteilen und anschließend die Steakstreifen darauf anrichten. Zum Schluss das Gericht mit Pico de gallo garnieren.

Zora Klipp am 09. Januar 2026