

Flank-Steak, Spitzkohl-Pilz-Pastasotto, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Pastasotto:

200 g Spitzkohl	15 g getr. Steinpilze	100 g Zwiebeln
250 g griech. Reismudeln	80 g Parmesan	4 EL Sahne
100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Flanksteak:

1 Flanksteak, à 450 g	Olivenöl
-----------------------	----------

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat	100 g Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel
4 EL weißer Balsamicoessig	2 TL Honig	Zucker
1 TL Kräuter-der-Provence	7 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für das Pastasotto:

Den Spitzkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die getrockneten Steinpilze in kleine Stücke zerbröseln und in 150 ml kochendem Wasser einweichen. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Parmesan reiben. Den Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Reismudeln hinzufügen. Den Gemüsefond aufgießen und für 5 Minuten köcheln lassen. Den Spitzkohl, die Pilze und das Lorbeerblatt hinzugeben und für weitere 7 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Parmesan unterrühren und für 5 Minuten ruhen lassen. Das fertige Pastasotto mit den Thymianzweigen garnieren.

Für das Flanksteak:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Flanksteak waschen, abtupfen und eventuell parieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Danach für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Wildkräutersalat:

Den Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Für eine Vinaigrette Balsamicoessig, Honig, Olivenöl, Zwiebeln, Kräuter der Provence vermischen. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

Flanksteak mit Spitzkohl-Pilz-Pastasotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Keil am 22. Januar 2018