

Flanksteak auf Bohnen-Mus, Tomaten-Salsa, Chili-Popcorn

Für zwei Personen

Für das Flanksteak:

2 Flanksteaks à 200 g 5 Zweige Oregano 3 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz

Für die Schokoladensauce:

1 Schalotte 10 g Bitterschokolade 200 ml Kalbsfond
100 ml Rotwein 20 g Butter 20 g kalte Butter
1 TL Rohrzucker

Für das Bohnenmus:

1 Dose Kidneybohnen 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl Salz

Für die Tomatensalsa:

400 g grüne Tomaten 1 rote Zwiebel 1 Limette
10 Zweige Koriander 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Chilipopcorn:

2 EL Popcornmais 1 EL Butterschmalz 1 TL Chipotle Chiliflocken
1 TL Salz

Für das Flanksteak:

Das Steak portionieren, mit Oregano und Olivenöl evakuieren und 30 Minuten bei 56 Grad garen. Anschließend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak kurz darin von beiden Seiten anbraten.

Vorm Servieren in Tranchen aufschneiden.

Für die Schokoladensauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter und Rohrzucker glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsfond aufgießen und einreduzieren lassen. Ansatz durch ein Sieb gießen und die Schokolade hinein bröckeln und langsam schmelzen lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Bohnenmus:

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Kreuzkümmel in Olivenöl leicht anrösten. Bohnen dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Bohnen gerade bedeckt sind. Bohnen bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Masse mit einem Mixer durch pürieren und mit Salz abschmecken.

Für die Tomatensalsa:

Limette halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und mit dem Saft von einer Limette marinieren. Tomaten waschen und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomaten mit Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zwiebeln vermengen und ziehen lassen.

Für das Chilipopcorn:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Popcornmais hinzufügen.

Salz und Chili hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben. Sobald der Mais aufpoppt den Topf ein wenig rütteln damit alle Körner gleichmäßig aufgehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 25. Februar 2020