

Flanksteak, Honig-Dip, Brokkoli, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Steak:

350 g Flanksteak Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Honig-Dip:

1 Knoblauchzehe 3 EL cremiger Honig 2 EL Balsamicoessig
1 EL Balsamicocreme 1 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g festk. Kartoffeln 75 g Butter 150 ml Sahne
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

3 mittelgroße Zwiebeln 50 g Mehl, 405 Pflanzenöl
Salzflocken

Für den wilden Brokkoli:

6 Stangen wilder Brokkoli 2 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz Pfeffer

Für das Steak:

Das Steak ca. 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Steak je Seite 3 Minuten braten.

Kurz in der Pfanne ruhen lassen, es sollte medium sein. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Honig-Balsamico-Dip:

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten zu einem Dip zusammenrühren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit Butter und Sahne grob stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in Mehl wenden und im heißen Fett knusprig ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren mit Salzflocken würzen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin bissfest braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Thomas Schepers am 27. Januar 2025