



Flanksteak mariniert mediteraner Art mit Bohnenpüree **Für Grill oder Pfanne**

Für 4 Personen:

Für die Marinade

80 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe klein gehackt, 2 Esslöffel Balsamicoessig (**gibt's bei uns**),
80 ml Sojasoße (**gibt's bei uns**), 20 ml Honig ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Fleisch

1 USA Flanksteak (frisch oder TK), 800g-1200g schwer (**gibt's bei uns**),
Fleur de Sel (**gibt's bei uns**), frisch gemahlener Pfeffer,
150ml Olivenöl (**gibt's bei uns**), mediterrane Kräuter (Salbei, Knoblauch, Rosmarin, Thymian)

Für das Püree: ca. 600g gekochte weiße Bohnen aus der Dose (**Gute gibt's bei mir**)

100ml Gemüsebrühe, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe kleingeschnitten, 1/2 Zwiebel gewürfelt,
Saft einer halben Limette oder Zitrone

Zubereitung:

Mixen Sie die Zutaten der Marinade. Geben Sie die Marinade und das Flanksteak in einen passenden (Gefrier-Beutel). Stellen Sie sicher, dass das Flanksteak von allen Seiten mit der Marinade bedeckt ist. Legen Sie den verschlossenen Gefrierbeutel mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank.

Heizen Sie den Grill auf die höchste! Geht auch mit einer Pfanne

Nehmen Sie das Flanksteak aus dem Beutel, lassen Sie überschüssige Marinade abtropfen und. Legen Sie das Flanksteak auf den heißen Grill, von jeder Seite ca. 2 Minuten.

Das Fleisch in die Auflaufform geben. Nun das Olivenöl darüber geben. Die Kräuter dazugeben und alles für 60 Minuten bei 90° in den vorgeheizten in den Backofen schieben!

Kerntemperatur sollte zwischen 58-62° haben. Dann ist es Medium.

In der Zwischenzeit das Bohnenpüree zubereiten

Die Zwiebel und den Knoblauch für das Püree in einem Topf mit dem Olivenöl glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die abgespülte Bohnen dazu geben und leicht aufkochen lassen. Mit dem Pürerstab unter Zugabe von Olivenöl so lange mixen bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm halten.

Nach einer Stunde das Fleisch herausnehmen, das Gemisch aus Olivenöl und Fleischsaft aus der Auflaufform ausgießen. Das Bohnenpüree in die Auflaufform geben. Das Fleisch quer der Faser in Scheiben schneiden, über das Bohnenpüree geben und mit dem Olivenöl und den Kräutern übergießen !

Ein schöner italienischer Rotwein passt hervorragend als Gemüsebeilage!

Bild 1



Bild 2



Bild 3

