



Flank-Steak vom Kalb mit Salbeibutter

Das Flank Steak stammt vom Bauchlappen des Kalbes, es wird auch Lempenspiegel genannt. Das grobfaserige Stück wird oft zu Hackfleisch verarbeitet, es kann aber auch kurzgebraten wie ein Steak zubereitet werden. Es ist fast so zart wie "edle" Stücke vom Nierstück, es ist saftig und sehr geschmackvoll. Quer zur Faser dünn aufgeschnitten ist es eine wahre Delikatesse, zu der eine würzige Butter mit Salbei, Knoblauch und grünem Pfeffer bestens passt.

Das Flank-Steak zählt zu den "Special Cuts", die vor allem zum Grillieren zunehmend beliebter werden, dazu zählen z.B. auch das Flat Iron Steak (Schulterdeckel) oder das Onglet (Nierenzapfen).

Spitzkohl ist dazu eine gute Beilage, er ist milder als Weisskohl und schmeckt zusammen mit Sesam sehr gut.

Zutaten

- 1 Flank Steak vom Kalb, ca. 200g
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

- 30g Tafelbutter
- 5-6 kleinere Salbeiblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 10 grüne Pfefferkörner, getrocknet

- 200g Spitzkohl
- 1El Sesamsamen
- 40g Zwiebel
- 1/2Tl Salz
- Olivenöl

Zubereitung

Flank Steak eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Beidseitig salzen und pfeffern.

Spitzkohl längs halbieren, Strunk, dicke Blattkiele herausschneiden und Blattwerk zu 2cm breiten Streifen schneiden. In ein Sieb geben und mit dem Salz vermischen. 15 Minuten ziehen lassen, anschliessend von Hand durchkneten bis er weich ist.

Zwiebel hacken und zusammen mit dem Sesam in Olivenöl 2-3 Minuten dünsten. Spitzkohl zugeben und ca. 20 Minuten dünsten, dabei ab und zu aufmischen.

Salbei und Knoblauch fein hacken. Pfefferkörner grob zerstoßen. Tafelbutter in einem Pfännchen aufschäumen lassen. Salbei, Knoblauch und Pfeffer zugeben, Temperatur zurückstellen und die Würzbuttermischung bis zu Anrichten ziehen lassen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Flanksteak auf jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Auf einen Teller geben und für 15 Minuten in den Ofen schieben.

Flanksteak quer zur Faser zu knapp 1cm dicken Streifen schneiden. Anrichten und mit dem Fleischsaft aus dem Teller übergießen. Mit der Würzbuttermischung nappieren.







