

REZEPT

Flank Steak vom Limousin-Rind mit Knoblauchbutter, buntem Sommersalat und Baguette

Dieses Rezept wurde von Claudia Huber im Juni 2023 für das neue Veit-Baguette entwickelt. Claudia Huber und ihr Mann Bernd Huber vom Bergwiesenhof in Bempflingen sind seit vielen Jahren unsere Anbaupartner beim Schwäbischen Dickkopf-Landweizen und beim Samtrot Ur-Binkel.



Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Veit-Baguette
- ca. 1,5 kg Flank Steak
- 4 TL Brecht Bio Grill-Gewürzsalz
- 4 EL Rapsöl
- 1 Bataviasalat (Bio-Qualität)
- 2 Spitzpaprika rot (Bio-Qualität)
- 1 Schlangengurke (Bio-Qualität)
- 4 EL Essig
- 1 gehäufte TL Kräutersalz
- 1 EL Honig
- 4 EL Öl
- 2 EL Wasser

Rezept und Foto: Claudia Huber,
Bergwiesenhof Bempflingen

- 100 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Das Flank Steak hat sehr lange Fasern und sollte daher nach der Zubereitung aufgeschnitten werden. Zuerst die Faser längs schneiden und danach gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm breit).
2. Aus 4 EL Rapsöl und 4 TL Gewürzsalz eine Marinade mischen, Flank Steak damit auf beiden Seiten einpinseln, für ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen (nicht länger als 24 Stunden).
3. Flank Steak auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten, von beiden Seiten anbraten (Gargrad wie individuell gewünscht), anschließend aufschneiden und anrichten.
4. Sommersalat: den Salat vom Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen, gründlich waschen. Den Spitzpaprika waschen, Kerngehäuse entfernen und nach Belieben klein schneiden. Die Gurke waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein schneiden.
5. Salatdressing: Essig, Kräutersalz, Honig, Öl und Wasser mischen.
6. Vor dem Essen den Salat und die restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut mischen, aber nicht drücken.
7. Für die Knoblauchbutter die Butter in kleine Stücke schneiden, bei Zimmertemperatur weich werden lassen, in einer Schüssel verrühren, Knoblauchzehen hineinpresse, mit einem Schuss Zitronensaft und mit Salz abschmecken, mit fein gehacktem Schnittlauch abrunden. Für das Auge: Knoblauchbutter in einen Spritzbeutel geben und durch die Sterntülle spritzen.
8. Baguette in Scheiben schneiden, Flank Steak mit Knoblauchbutter anrichten, Salat auf dem Teller anrichten und servieren.

Tipp: Das **Flank Steak** oder auch Bavette genannt, erfreut sich auch in Deutschland inzwischen einer immer größeren Beliebtheit auf dem Grill. Es wird aus dem „Bauchlappen“ vom Rind geschnitten. Vor einigen Jahren wusste mit dem Begriff Flank Steak in Deutschland so gut wie niemand etwas anzufangen. In der amerikanischen Küche hingegen wird es schon lange für seinen intensiven Geschmack geschätzt. Es wird dort von vielen für das perfekte Steak zum Grillen gehalten.

Der delikate Bataviasalat ist ein enger Verwandter von Kopfsalat und Eisbergsalat. Erfunden haben die Franzosen diesen optisch attraktiven Salat, aber mittlerweile wächst er auch bei uns.

Knoblauchbutter am besten auf einen flachen Teller spritzen und einfrieren. Kurz vor Gebrauch aus dem Gefrierfach nehmen und servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!