

Flank Steak, Cold-Brew-Coffee-Soße, Süßkartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für das Flank Steak:

400 g Flank-Steak	100 ml Olivenöl	1 EL Rauchsatz
1 EL Rauchpaprika	100 g Ghee	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

500 ml Cold Brew Coffee	500 ml Rinderfond	100 ml trockener Rotwein
50 g Ghee	50 g Schokolade, 80%	100 g getr. Cranberries
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Würfel:

4 Süßkartoffeln	1 TL gerebelter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Granatapfelkerne

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Flank Steak Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Rauchsatz und Rauchpaprika einreiben. In einer Grillpfanne Ghee erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Bei 120 Grad für circa 15 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. In Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffel-Würfel Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser gar kochen und abschütten. Olivenöl erhitzen. Süßkartoffel-Würfel anbraten, getrocknete Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Olivenöl erhitzen. Cranberries dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und reduzieren lassen. Cold Brew Coffee dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls in die Sauce geben. Schokolade hinzufügen und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Ghee hinzufügen und noch einmal erwärmen.

Flank Steak mit Granatapfelkernen garnieren, mit Cold-Brew-Coffee-Sauce und Süßkartoffel-Würfeln anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 13. April 2016