

# Flank-Steak mit Thunfisch-Mayonnaise und Spargel

**Für zwei Personen**

**Für Kartoffelspalten:**

6 junge Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	

**Für das Steak:**

400 g Flank Steak (Rind)	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

**Für die Thunfisch-Mayonnaise:**

100 g Thunfisch	1/4 Bund glatte Petersilie	2 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone (Saft)
Salz	Pfeffer	

**Für den Parmesan-Spargel:**

500 g grüner Spargel	2 EL Balsamico Glaze	25 ml Olivenöl
30 g Parmesan	Eiswasser	

**Für Kartoffelspalten:**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln und achteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren.

Backpapier auf ein Backblech geben, Kartoffelspalten darauf verteilen, Rosmarinzweige und Knoblauch dazugeben und mit Olivenöl beträufeln. Kartoffeln für 15-20 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen und mit Salz bestreuen.

**Für das Steak:**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Flank Steak waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Rindfleisch auf mittlerer Schiene für 10 Minuten zum Ruhen in den Ofen geben.

**Für die Thunfisch-Mayonnaise:**

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Thunfisch und Petersilie klein schneiden. Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Eigelb und Senf in den Mixer geben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen.

Nach und nach Olivenöl dazugeben und zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für den Parmesan-Spargel:**

Den Spargel waschen, trocken tupfen und das holzige untere Drittel bei Bedarf schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spargel 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser runter kühlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel scharf rösten. Herausnehmen und mit Olivenöl vermengen. Parmesan hobeln und mit Balsamico über den Spargel geben.

Das Flank Steak mit Thunfisch-Mayonnaise auf Tellern anrichten, Kartoffelspalten und Parmesan-Spargel platzieren und servieren.

Constantijn Gubbels am 14. August 2017