

Flank-Steak, Pfeffer-Soße, Pommes, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln 2,5 L Erdnussöl Meersalz

Für das Steak:

2 Flanksteaks à 200 g 3 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL eingel. grüner Pfeffer 10 ml Cognac 1 TL Dijon-Senf

100 ml Rinderfond 1 - 2 EL Crème-fraîche Salz

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat 1 EL Rotweinessig $\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf

$\frac{1}{2}$ TL Kastanienhonig 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und unter Wasser abwaschen. In Stäbchen schneiden und auf ein sauberes Küchentuch auslegen.

Erdnussöl auf 160 Grad in der Fritteuse erhitzen und Kartoffelstäbchen im Frittierkorb auslegen. Für 5 min frittieren. Frittierkorb aus dem heißen Fett heben und Frites abtropfen lassen. Auf einem Küchenkrepp mindestens 20 min ruhen lassen.

Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und Frites erneut im Frittierkorb frittieren bis sie goldgelb sind (ca. 1 Minute). Frites gut schütteln und auf ein Küchenkrepp legen. Großzügig salzen.

Für das Steak:

Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch bei starker Hitze ca. 2 - 3 min von jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und für ca. 5 min vor dem Servieren ruhen lassen.

Für die Sauce:

Den grünen Pfeffer in die vorherige Fleischpfanne geben und etwas angehen lassen. Mit Cognac ablöschen, mit Rinderfond auffüllen und etwas reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Crème fraîche und Senf unterheben, die Pfanne vom Herd ziehen und nach Geschmack salzen.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Dijon-Senf mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Olivenöl nach und nach unterrühren bis eine sämige Vinaigrette entsteht. Kurz vor dem Servieren Vinaigrette über den Wildkräutersalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchaux am 10. September 2018