

Flanksteak mit pommes frites, Sauce béarnaise, Ketchup

Für zwei Personen

Für die Pommes frites:

2 große Kartoffeln (mehlig)	1 EL Stärke	1 EL Essig
Erdnussöl	1 TL getrock. Rosmarin	Salz, Eiswasser

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone	2 Eier
125 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml Estragon-Essig
3 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	1 TL getrock. Estragon
8 Pfefferkörner	Zucker	Salz

Für den Ketchup:

70 g Tomatenmark	1 TL Maisstärke	25 ml Brandweinessig
120 ml Gemüsfond	1 Prise Muskat	35 g Zucker
1 Prise Szechuan Pfeffer	1 Prise Salz	

Für das Steak:

400 g Flanksteak	frischer Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
Öl, Butter, Zucker	Salzflocken	Pfeffer

Für die Pommes frites: Die Kartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden und kurz in kaltes Wasser einlegen. Öl in einer Fritteuse erhitzen. In einem Topf Wasser mit etwas Salz und Essig aufkochen und die Pommes darin blanchieren. Anschließend trocken tupfen und mit etwas Stärke bepudern. Pommes in der Fritteuse goldbraun frittieren. Für ein optimales Ergebnis die Pommes zweimal frittieren und zwischen den Frittier Gängen abkühlen lassen. Mit Salz und Rosmarin würzen.

Für die Sauce béarnaise: Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem getrockneten Estragon, Kerbel, Pfefferkörnern, etwas Zucker, Weißwein, 25 ml Wasser und Essig in einen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Sud durch ein feines Sieb geben und abkühlen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen bis sich die Molke oben absetzt.

Butter durch ein feines Sieb geben und abkühlen lassen.

Eier trennen und Eigelb mit dem Würzsud im Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen (der Schüsselboden darf nicht zu heiß werden, sonst stockt das Eigelb!). Butter erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unter die Masse schlagen, bis eine sämige Sauce entsteht. Zum Schluss frischen Estragon und den restlichen Kerbel, hacken und unter die Sauce rühren und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Ketchup: Fond in einem Topf mit Tomatenmark, Zucker, Salz und Muskat verrühren. Die Mischung aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Stärke mit Essig anrühren in den Topf geben und weitere 5 Minuten unter Rühren köcheln. Ketchup mit Szechuan Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Für das Steak: Steak mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker einreiben. Steak in etwas Öl anbraten bis es den gewünschten Gargrad erreicht (Medium: ca. 55 Grad). Pfanne von der Hitze nehmen, etwas Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Steak mit der Butter nappieren, anschließend aus der Pfanne nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Zum Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit Salzflocken und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 10. August 2021