

Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme

Für 4 Personen

400 g Rinderflanke	Meersalz, Pfeffer	1 TL Senf
1 EL Sonnenblumenöl	4 Scheiben Bauernbrot	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Für die Senfcreme:

1/2 Schalotte	1 Cornichon	1/2 Zitrone
1/2 TL Kapern	50 g Dijon-Senf	1 Eigelb
1 TL Champagneressig	1 TL Wasser	1 Prise Zucker
Meersalz, Pfeffer	ca. 100 ml mildes Olivenöl	

Für den Salat:

120 g Wildkräuter	6 Radieschen	30 ml Balsamico-Vinaigrette
-------------------	--------------	-----------------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderflanke parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten rosa garen.

Das Bauernbrot in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Knoblauch schälen und mit der Zehe die Brotscheiben einreiben.

Für die Senfcreme die Schalotte schälen und würfeln, Cornichon in Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte, Cornichon, Zitronensaft, Kapern, Senf, Eigelb, Champagneressig, Wasser Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildkräuter abspülen und trocken schütteln. Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Wildkräuter und Radieschenstreifen mit dem Dressing vermengen.

Rinderflanke in dünne Streifen schneiden und auf dem Brot verteilen. Auf dem Fleisch die Senfcreme verteilen, den Salat darauf geben. Dazu passen Pommes frites.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette

100 ml Rapsöl
65 ml weißer Balsamico
35 g Senf, mittelscharf
30 ml Wasser
50 g Zucker
Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 11. Mai 2015