

Saté-Spieß vom Flank-Steak mit Ananas-Chili-Dip

Für 4 Personen

Für die Saté-Spieße:

3 Zweige Thymian	700 g Flanksteak	Meersalz
5 EL Olivenöl	100 g Sauerteigbrot	4 Mini-Mais
100 g Ananas	8 Kirschtomaten	

Ananas-Chili-Dip:	200 g Tomaten	200 g Fenchel
200 g Ananas	1 rote Chilischote	1 TL Fenchelsamen
2 Stängel Basilikum	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	200 ml Tomatensaft	Salz

zusätzlich:

2 EL Olivenöl	Chilifäden	1/2 Bund Basilikum
---------------	------------	--------------------

Hinweis: Das Fleisch wird bei Niedertemperatur gegart, die Garzeit beträgt daher mehrere Stunden. Für das Flanksteak Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Steak mit Meersalz würzen, mit etwas Olivenöl und den Thymianblättchen einreiben und in einen Kochbeutel geben. Diesen gut verschließen oder vakuumieren und in einen Topf mit 60 Grad heißem Wasser geben. Bei mehr oder weniger konstanten 60 Grad Wassertemperatur so das Fleisch ca. 8-12 Stunden garen.

Für den Ananas-Chili Dip Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauschen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchel waschen, abtropfen lassen und fein würfeln.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln.

Chili der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Fenchelwürfel darin anschwitzen. Honig zugeben und karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen, die gerösteten Fenchelsamen zugeben und den Tomatensaft einkochen, mit Salz würzen.

Knoblauch, Chili, Tomaten- und Ananaswürfel zugeben und kurz mit kochen. Den Topf vom Herd ziehen, Basilikum untermischen und abschmecken.

Für die Spieße das Brot in 1 cm starke Scheiben und die Scheiben in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Mais in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Das gegarte Flanksteak aus dem Kochbeutel auspacken und in 3 cm große Stücke portionieren. Die Zutaten wie folgt auf die Satéspieße (pro Portion 3 Stück) aufspießen. Tomaten, Mais, Ananas, Flanksteak und Brot.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin kurz von allen Seiten braten. 19. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 20. Die Spieße anrichten, darüber den Ananas-Chili-Dip träufeln und mit Chilifäden bestreuen, mit Basilikumblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 06. Juni 2017