

Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen

Für die Polenta:

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	500 ml Geflügelbrühe	1 Msp. Safranfäden
150 g Sahne	50 g Polentagrieß	50 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Chilipulver

Für den Mais:

Salz	2 EL Kurkuma	150 g Mini-Maiskolben
3 EL Butter	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für das Flank-Steak:

800 g Flank-Steak	Salz	Pfeffer
4 EL Akazienhonig	1 EL Paprikapulver, geräuchert	

Für die Polenta die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brühe in einen Topf geben, Tomaten, Knoblauch, Safran und die Kräuterzweige zugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann abseihen.

Die Sahne zur eingekochten Brühe geben, aufkochen und den Polentagrieß untermischen. Bei milder Hitze unter Rühren die Polenta ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Parmesan fein reiben.

Olivenöl und Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Für den Mais in einem Topf ca. 1,5 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Kurkuma zugeben und die Babymaiskolben darin ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und abtropfen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Maiskolben darin goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Das Flank Steak von beiden Seiten gut mit Salz, Pfeffer würzen und von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sekunden anbraten.

Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit Honig und Paprikapulver in die Pfanne geben, in der das Fleisch angebraten wurde. Honig langsam erhitzen und leicht karamellisieren.

Das rosa gebratene Fleisch in die Pfanne mit dem karamellisierten Honig geben und kurz von beiden Seiten schwenken.

Fleisch in Tranchen aufschneiden. Polenta und Mais auf Tellern anrichten und das Fleisch darauf geben.

Philipp Stein am 18. Juni 2019