

Flanksteak mit Tomaten-Salsa, Avocado, Risotto mit Tee

Für zwei Personen

Für das Flanksteak:

400 g Flanksteak	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

2 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

175 g Risottoreis	200 g gemischte Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 TL loser schwarzer Tee	25 g Parmesan
40 g Butter	25 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Avocado:

1 Avocado

Für das Flanksteak: Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch mit Schale halbieren. Rosmarin waschen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer gut vorgeheizten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in maximal 1 Minuten scharf anbraten. Knoblauch in Rosmarin ebenfalls dazu geben. Das Fleisch samt Knoblauch und Rosmarin auf dem Rost über einem Blech im Backofen etwa 25-30 Minuten garen bis eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreicht ist.

Für die Salsa: Für die Salsa die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für das Risotto: Den schwarzen Tee mit 750 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und abgedeckt warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Die Hälfte der Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anschwitzen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll heißem Tee über den Reis gießen. Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst. Der Reis sollte von einem Hauch Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht in der Brühe schwimmen. Reis köcheln lassen, sodass er den Tee langsam aufsaugen kann. Erneut eine Kelle Flüssigkeit angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis der Reis al dente gegart ist. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Thymian goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen, die übrige Butter und den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter das Risotto heben.

Für die Avocado: Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittfläche in einer Grillpfanne kurz anrösten. Salsa auf die Avocado geben. Das Flanksteak gegen die Fleischfaser in dünne Tranchen schneiden und mit der gefüllten Avocado und dem Risotto in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 18. September 2020