Kochen

Petra Bühler **Mittwoch, den 26.10.2022**

Flanksteak mit Kartoffelstampf und glasiertem Wurzelgemüse **Für 4 Portionen**

Zutaten
Für das Flanksteak
800 g Flanksteak (beim Metzger vorbestellen)
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin
etwas Pfeffer
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl
15 g Butter
etwas Steakpfeffer (nach Belieben)

Für den Kartoffelstampf
800 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
3 Zwiebeln, klein
2 Knoblauchzehen
15 g Butter
0,5 Bund Petersilie
500 ml Gemüsebrühe, ca.

Für das Gemüse
200 g Karotten
200 g Petersilienwurzeln
etwas Salz
15 g Butter
etwas Pfeffer
etwas Zucker
etwas Muskatnuss
Außerdem
Fleischthermometer

Zubereitung
1. Für das **Flanksteak** das Fleisch nebeneinander auf ein Backblech legen und abgedeckt 1 Stunde Raumtemperatur annehmen lassen.
2. Ungeschälten Knoblauch mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken und halbieren. Thymian und Rosmarin grob zupfen.
3. Für den **Kartoffelstampf** Kartoffeln schälen, abbrausen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Für das glasierte **Gemüse** Karotten und Petersilienwurzeln waschen, putzen, schälen und der Länge nach halbieren. Hälften in 1 Zentimeter dicke lange Stücke schneiden.
5. In einem mittelgroßen Topf Wasser aufkochen und salzen. Petersilienwurzeln und Karotten darin getrennt jeweils 4-5 Minuten bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
6. **Kartoffeln** in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen.

7. Inzwischen die Butter zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei milder Hitze goldbraun anrösten, dabei gelegentlich wenden. Petersilienblättchen hacken.
8. **Die Steaks** mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten scharf anbraten (Pfanne beiseite stellen, wird nochmal gebraucht).
9. Steaks auf ein Gitter über einem Backblech legen. Thymian, Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen bei 150 Grad Ober- und Unterhitze je nach Dicke des Fleisches 15-20 Minuten auf 54 Grad Kerntemperatur garen.
10. Gemüsebrühe aufkochen. **Kartoffeln** abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Brühe kurz unterrühren, den Stampf abschmecken und warmhalten.
11. **Für das Gemüse** Butter zerlassen. Petersilienwurzeln und Karotten untermischen, mit Pfeffer, Salz, 2 Prisen Zucker und Muskatnuss würzen und glasieren.
12. Flanksteks aus dem Ofen nehmen. Butter in der Fleisch-Pfanne erhitzen. Flanksteaks darin mit den Kräutern ganz kurz nachbraten. Zum Servieren mit einem scharfen Messer etwa 1 Zentimeter dick gegen die Fasern aufschneiden.
13. **Für den Kartoffelstampf** Petersilie unter die Knoblauch-Zwiebeln heben und erwärmen.
14. Kartoffelstampf auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Das Gemüse rundherum verteilen. Flanksteaks darauf anrichten. Petersilien-Zwiebeln darauf verteilen und nach Belieben mit etwas Steakpfeffer bestreuen.

Tipp: Zu diesem Zeitpunkt einfach die Servierteller auf dem Ofenrost im ausgeschalteten Ofen vorwärmen während das Fleisch nachgebraten wird.