Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Rosa Flanksteak mit Mangold, Petersilienwurzeln, rote Beete-Perlgraupen & Räucheraal

Besonderer Fleischgenuss - das Flanksteak

Das Flanksteak wird in den USA schon lange für seinen kräftigen Geschmack geliebt. Seit einiger Zeit gibt es das deftige Stück auch bei einigen Metzgereien in Baden-Württemberg. Hier wird es oft auch als „Bauchlappen“, „Bavette“ oder „Dünnung“ angeboten. Der Bauchmuskel ist sehr flach und relativ mager und hat eine lange Faser und eignet sich besonders gut zum marinieren und anschließendem Kurzbraten. Nach der Zubereitung sollte es unbedingt quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten werden.

Hier das Rezept für **"Rosa Flanksteak mit Mangold, Petersilienwurzeln, rote Beete-Perlgraupen & Räucheraal":**

Zutaten

Für 4 Personen:

- 600-800 g Flanksteak vom Metzger (Fleisch am besten aus Baden-Württemberg)

- 100 ml Rotwein
- 200 ml Rinderfond
- 250 g Perlgraupen
- 500 ml rote Beetesaft
- 120 g Räucheraal
- 50 g kalte Butterwürfel
- 400 g Mangold
- 200 g Petersilienwurzeln (kleine Wurzeln)
- 1 Zweig Thymian
- Etwas Petersilie
- 2 EL Öl
- 1 TL Soßenbinder
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Flanksteaks mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen und leicht salzen. Dann im Backofen bei 70°C 45 Minuten vorgaren. **Vor dem Servieren** in heißem Öl auf jeder Seite 1 Minute goldbraun anbraten. Herausnehmen, 3 Minuten auf dem Schneidebrett ruhen lassen, danach in 1-2 cmgroße Streifen schneiden.

Für die Sauce in der Fleischpfanne den Bratensatz mit 100 ml Rotwein ablöschen, 1 Minute einkochen, dann mit 200 ml Rinderfond angießen und mit 1 TL Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und **vor dem Servieren** die kalten Butterwürfel einrühren. Den Räucheraal in 8 Scheiben schneiden und kurz vor dem Anrichten 1 Minute in der Soße warmziehen lassen.

Solange das Fleisch im Ofen vorgart, die Perlgraupen nach Packungsangabe zubereiten, aber statt Wasser den rote Beetesaft verwenden. Wenn die Perlgraupen fertig sind, warm stellen.

Die kleinen Petersilienwurzeln mit einer Bürste gründlich unter Wasser säubern und danach halbieren (oder vierteln). In reichlich Salzwasser ca. 4-5 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit Thymian, etwas Butter warmschwenken. Mit Salz abschmecken. Beiseitestellen.

Denn jungen Mangold in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in Salzwasser 2-3 Minuten köcheln. Herausnehmen und zu den Petersilienwurzeln geben.

Zum Anrichten alles auf vier Teller verteilen, mit Petersilie garnieren.