



Gebeiztes Flanksteak mit "Mojo Rojo"

Das Flanksteak ist aus der Lende (Bauch) des Rindes geschnitten. Die recht groben Muskelfasern laufen längs durch diesen flachen Muskel. Er wird häufig zu Hackfleisch verarbeitet, doch nur kurz und scharf angebraten und schonend gegart wird er zwar nicht ganz so zart wie ein "Edelstück", doch sehr saftig und vor allem schön aromatisch. 1-2 Tage in eine einfache Beize eingelegt wird er zarter, gewinnt an Geschmack und wird definitiv zum Hochgenuss.

Das Flanksteak ist vor allem in den USA ein beliebtes Grillfleisch

Mojo Rojo, die kalte Sauce stammt aus der kanarischen Küche, sie wird aus Olivenöl und Essig mit Tomate, Peperoni, reichlich Paprika, Knoblauch und Peperoncino zubereitet. Die leicht säuerliche Sauce serviert man vor allem zu gegrilltem Fleisch, zu Fisch oder zu gedämpften Kartoffeln.

Zutaten (2 Portionen)

1 Flanksteak, ca. 450g
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Beize:

2dl weisser Balsamico
2dl kräftiger Rotwein
1 Knoblauchzehe

Mojo Rojo:

8cl Olivenöl
4cl dunkler Balsamico
2El Tomatenpüree
50g Peperoni
2 Knoblauchzehen

1/2Tl Kreuzkümmel
2Tl Pul Biber (oder mildes Paprika)
1Tl Paprika geräuchert
5-6cm Peperoncino
Salz
20g dunkles Altbrot

Zubereitung

Beizen:

Balsamico und Rotwein vermischen, die Knoblauchzehe dazupressen und vermischen. Flanksteak auf eine Haushaltfolie legen und ringsum mit der Beize einpinseln, Folie über das Steak klappen und gut verschliessen. Ein, besser zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Mojo Rojo:

Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne herauschaben. Die Schote zu Streifchen schneiden. Peperoni würfeln, Knoblauch grob hacken, Kreuzkümmel im Mörser leicht zerstossen. Brot klein würfeln.

Alle Zutaten bis auf das Brot in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Tipp: Nur ein Teil des Peperoncinos zugeben und bei Bedarf am Schluss noch mehr Peperoncino untermixen. Sauce mit Salz abschmecken. Altbrot nach und nach untermixen bis die Sauce dickflüssig wird.

Flanksteak:

Flanksteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich die Beize, vor allem die Knoblauchstückchen, gründlich vom Fleisch abstreifen. Steak mit Haushaltpapier trocken und beidseitig salzen und pfeffern. Rest der Beize in die Mojo Rojo einrühren.

Die Mojo Rojo ist grosszügig rezeptiert, sie lässt aber gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Flanksteak beidseitig kurz und scharf anbraten. Auf einen Teller legen und 12 Minuten im Ofen nachgaren.

Flanksteak quer zur Faser zu höchstens 1cm dicken Tranchen schneiden. Unbedingt auf heissen Tellern anrichten. Mojo Rojo dazugeben, oder die Sauce in einem Schälchen dazu servieren.







