

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Flanksteak mit Pfefferrahmsauce

Koch: Emilia Rosa

Zutaten für 4 Personen

Flanksteak

- 800 g Flanksteak vom Bio-Rind
- 2 EL Rapsöl oder Butterschmalz
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Pfefferrahmsauce

- Bratensatz vom Flanksteak
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- 150 ml kräftiger Rotwein
- 250 ml Jus (Kalbs- oder Rindsjus)
- 150 ml Schlagobers
- 1 EL fermentierter Pfeffer
- 20 g kalte Butter
- Salz

Französisches Erdäpfelpüree

- 800 g mehlige Erdäpfel
- 200 g kalte Butter, in Würfeln
- ca. 200 ml Vollmilch
- Salz

Gebratener Stangenkarfiol

- 500 g Stangenkarfiol
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz

Zubereitung:

1. Erdäpfelpüree zubereiten

Die Erdäpfel mit Schale in Salzwasser etwa **25–30 Minuten** weich kochen. Abgießen, noch heiß schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Die Erdäpfelmasse bei kleiner Hitze **2–3 Minuten** unter Rühren ausdampfen lassen. Die kalte Butter nach und nach kräftig einarbeiten. Die Milch erhitzen und portionsweise unterrühren, bis ein glattes und cremiges Püree entsteht. Mit Salz abschmecken und warm halten.

2. Flanksteak braten

Das Flanksteak etwa **30 Minuten vor der Zubereitung** aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und rundum salzen. Das Öl oder Butterschmalz in einer schweren Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch auf jeder Seite **3–4 Minuten** kräftig anbraten. Für medium rare sollte die Kerntemperatur etwa **54–56 °C** betragen. Zum Schluss die Butter hinzufügen und das Fleisch damit mehrmals übergießen. Das Flanksteak aus der Pfanne nehmen und **4–8 Minuten ruhen lassen**.

Wichtig: Die Pfanne nicht auswaschen – der Bratenrückstand ist die Grundlage für die Sauce.

3. Pfefferrahmsauce zubereiten

Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen, den Bratenrückstand jedoch darin belassen. Den fermentierten Pfeffer leicht andrücken und zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten im Bratensatz kurz anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Röststoffe mit einem Kochlöffel vom Pfannenboden lösen. Den Wein auf etwa **ein Drittel** einkochen lassen.

Den Jus hinzufügen und nochmals etwa **auf die Hälfte einkochen**.

Das Schlagobers in einem zweiten Topf auf etwa die Hälfte reduzieren und anschließend zur Sauce geben. Alles weitere **3–4 Minuten** cremig einkochen lassen. Den beim Rasten ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben. Zum Schluss die kalte Butter einrühren und vorsichtig mit Salz abschmecken. Dabei beachten, dass der fermentierte Pfeffer bereits Salz mitbringt.

4. Stangenkarfiol braten

Die Stielenden des Stangenkarfiols frisch anschneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Karfiol darin **4–5 Minuten** goldbraun braten. Er soll dabei noch etwas Biss behalten. Die Butter hinzufügen, den Karfiol gut durchschwenken und mit Salz abschmecken.

5. Anrichten

Das Flanksteak **quer zur Faser** in dünne Scheiben schneiden.

Das cremige Erdäpfelpüree auf die Teller geben, das Fleisch und den gebratenen Stangenkarfiol daneben anrichten und mit der Pfefferrahmsauce vollenden.

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Tipp

Der Bratenrückstand ist die wichtigste Grundlage für eine aromatische Sauce. In den Röststoffen am Pfannenboden steckt besonders viel Geschmack vom Fleisch. Deshalb die Pfanne nach dem Braten **nicht auswaschen**, sondern direkt für die Sauce weiterverwenden.