



# **Flat Iron**

---

# **Steak**

---

## Zutaten für 4 Personen:

- 150 g schwarze Bohnen
- 400 ml Gemüsefond
- 60 g Schalotten
- 10 g Knoblauch
- 15 g rote Peperoni Schoten
- 20 ml extra natives Olivenöl
- 2 g Thymian
- 1 g Rosmarin
- 40 g Limetten
- 5 g Meersalz-Flocken
- 1 g Senfpulver
- 1 g geschroteter Pfeffer-Cuvée
- 120 ml roter Traubensaft (für das Dressing)
- 25 ml dunkler Balsamico-Essig (6%)
- 5 ml Dornfelder-Rotwein
- 10 g Datteln (entsteint)
- 1 g Lorbeerblätter
- 1 g Wacholderbeeren
- 1 g Piment
- 1 g Senfpulver
- 1 g feines Ursalz
- 1 kg Rind-Steakschaufel "Flat Iron Cut"
- 6 ml Erdnussöl
- 40 ml Kaffee-Kardamom-Rub
- 10 g Meersalz-Flocken
- 20 ml Limettensaft
- 540 g Avocado (für die Avocado-Creme)
- 20 ml extra natives Olivenöl
- 10 ml Zitrusöl
- 10 ml Limettensaft
- 5 g Koriander
- 5 g feines Ursalz
- 600 g Limetten (Garnitur)
- 50 g Butter
- 200 g Wildkräutersalat



## **Zubereitung:**

- **Schwarze Bohnen**

Bohnen waschen und in Gemüsefond über Nacht einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen, feine Würfel schneiden. Peperoni vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Anschließend alles in Olivenöl anschwitzen und die eingeweichten Bohnen samt Fond dazugeben. Aufkochen und zugedeckt köcheln bis die Bohnen die gewünschte Konsistenz haben. Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben. Anschließend die Bohnen mit Limettensaft und -abrieb, Salz, Senfpulver und Pfeffer abschmecken.

- **Dressing**

Traubensaft aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend Balsamico, Rotwein und Datteln zugeben. Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben und alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gewürzsäckchen entfernen, den Ansatz pürieren und je nach gewünschter Konsistenz weiter einkochen. Abkühlen lassen und abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.

- **Steakschaufel "Flat Iron"**

Fleisch mit Küchenkrepp abtupfen und eventuell nachputzen. Fleisch mit Erdnussöl (oder nach Belieben Chiliöl) und Kaffee-Kardamom-Rub kräftig einreiben. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe grillen und ruhen lassen. Meersalzflocken und Limettensaft zum Anrichten bereitstellen.



- **Avocado-Creme**

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fleisch mit einem Löffel auslösen. Avocado mit den restlichen Zutaten in einem Küchenmixer fein pürieren, anschließend abschmecken und eventuell nachwürzen. Die Creme in einen Dressierbeutel oder eine Squeeze-Flasche füllen und bis zum Anrichten kühl lagern.

- **Garnitur**

Pro Portion eine halbe Limette waschen, die Enden gerade abschneiden und in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Butter dazugeben, aufschäumen lassen, die Limetten damit nappieren und warm servieren. Wildkräutersalat zum Anrichten bereitstellen.

### **Unsere Empfehlung zum Anrichten**

Das perfekt gegrillte Fleisch in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Meersalzflöckchen und Limettensaft beträufeln. Avocado-Creme anrichten und die warmen Bohnen mit einem Löffel darüber verteilen. Wildkräutersalat mit Dressing marinieren, abschmecken und anschließend auf der Platte verteilen. Karamellisierte Limette anlegen und sofort servieren.