



Flanksteak vom Angus

mit Tomaten-Semmeln aus dem Tontopf

Zutaten

für 4 Personen

Flanksteak:

- 1kg Flank vom Steindlhof Angus
- 1 El Mediteranes Kräuteröl
- Meersalzflocken z.B. Havsno von der Rosenheimer Gewürzmühle (gibt's im Steindlhof Laden)
- Pfeffer
- Rinderfett oder Butterschmalz zum anbraten



Tomaten-Semmeln aus dem Tontopf:

- 250 g Dinkelmehl 630 z.B. Drax Mühle (gibt's im Steindlhof Laden)
- ½ Würfel Hefe
- 125 ml Wasser
- eine Priesse Zucker
- 1 Tl Kräutersalz oder normales Salz und Kräuter der Provence
- 1 El Mediteranes Kräuteröl z.B. von der Gartinger Ölmühle (gibt's im Steindlhof Laden)
- 4-5 Stück getrocknete Tomaten in Öl

Außerdem: 5-6 Tontöpfchen Durchmesser 6,5 cm (gereinigt und trocken), Fleischthermometer

Zubereitung

3 Stunden, davon 90 Minuten Gehzeit für den Teig

einfach

1. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, es braucht 1-2 Stunden um Temperatur anzunehmen.
2. Für die Semmeln, Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Zusammen mit etwas Zucker zum Mehl in eine Schüssel geben.
3. Das restliche Wasser, Salz und Öl zugeben und einen geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen. In der Zwischenzeit die Tontöpfchen sehr gut Buttern und Mehlen, damit sich die Semmeln nach dem Backen gut lösen.
4. Den Teig flach drücken, die Tomaten in Streifen schneiden und auf dem Teig verteilen, die Ränder einschlagen und alles kräftig mit der Hand durchkneten.

5. Den Teig in 5-6 Stücke teilen, Kugeln formen und in die Töpfchen geben. Nochmal ca. 20 -30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen eine Tasse oder Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen.
6. Sobald die Töpfchen im Ofen sind Temperatur auf 200° zurückschalten. Die Semmeln brauchen ca. 20 – 25 Minuten.
7. Wenn die Semmeln fertig sind, ist Zeit für das Fleisch. Das Flank mit dem Öl einreiben. Das Butterschmalz oder Rinderfett in einer Pfanne schmelzen, das Flank von jeder Seite ca. 3 Minuten sehr gut anbraten. Anschließend das Flank bei 100° in den Ofen schieben bis es eine Kerntemperatur von 57° hat.
8. Nun das Fleisch aus dem Ofen nehmen kurz nachziehen lassen und quer zur Faser in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Sofort servieren. Am Tisch kann sich jeder selber das Fleisch nach belieben mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.
9. Dazu passt neben den Tomatensemmeln, Kräuterbutter und Salat.
10. Das Flank lässt sich auch sehr gut auf dem Grill zubereiten.

Der Sommer kann kommen...

Wir wünschen einen guten Appetit!

