

Tranchen vom rosa Flank Steak
auf Spaghetti Salat mit hausgemachtem Tomatensugo

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Flank Steak aus Südamerika
5 EL Sonnenblumenöl
2 Zehen Knoblauch
4 Zweige Rosmarin
Pfeffer und Salz aus der Mühle
500 g Spaghetti (Pasta von De Cecco)
100 g Butter
80 g Bergkäse

Fürs Sugo

820 g Dose / Tetrapack Tomaten
zum Kochen
5 EL Olivenöl
1 Gemüsezwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
1 TL Oregano
1 TL Honig
½ Zitrone (Schale & Abrieb)
30 g Kandiszucker
20 g Ingwer
½ TL Piment d'Espelette oder Chili
Essig und Sojasauce zum abschmecken
Salz und Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für das Sugo die Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen, Keim entfernen und würfeln. Den Ingwer waschen und mit Schale fein würfeln. Das Basilikum zupfen und die Hälfte der Blätter mit einem feuchten Tuch abdecken und bis zum Anrichten zur Seite stellen. Die gelbe Schale der Zitrone abreiben und eine halbe Zitrone auspressen.
- 2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Basilikumstiele und die Hälfte der Blätter, Oregano und Kandiszucker in den Topf dazugeben und mitschwitzen. Honig Zitronenabrieb, Zitronensaft und Piment d'Espelette dazugeben. Die Tomaten ebenfalls dazugeben, aufkochen und ca. 25-30 Minuten leise köcheln lassen.

- 3 Für das Flank Steak den Backofen auf 160° Grad Umluft vorheizen, den Knoblauch schälen, Keim entfernen und fein würfeln. Sonnenblumenöl mit Knoblauch verrühren und das Flank Steak damit einreiben. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und in einer vorgeheizten Pfanne kräftig von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten anbraten. Das Flank Steak auf ein Backblech mit Gitterrost in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten medium garen. Alle 5 Minuten das Fleisch wenden und kontrollieren. Das fertig gegarte Steak locker in Alufolie einschlagen und 3 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren das Steak mit der Butter und dem Rosmarin in einer vorgeheizten Pfanne kurz nachbraten. Das Steak in dünne Scheiben, gegen die Faser aufschneiden.
- 4 In der Zwischenzeit die Spaghetti in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser al dente kochen. Das Sugo durch ein Sieb in einen Topf passieren. Das Sugo nochmal aufkochen und mit Essig, Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pasta zum Sugo geben und gut durchmengen, mittig in einem Pasta Teller anrichten, den Bergkäse darüber reiben und mit Basilikum ausdekorieren. Das Flank Steak anlegen und genießen.

©by Alexander Schütz

Tipp: Wer möchte kann das Sugo auch noch mit Kapern, Sardellen oder Chilisalami in eine kräftigere Richtung lenken.

Der Spaghetti Salat schmeckt auch am nächsten Tag kalt noch super oder z.B. als Snack auf der Arbeit.