

Bavette (Flank) Steak mit Paprika- und Aprikosen-Relish

4 Portionen

ZUTATEN:

600 g Flanksteaks
200 g Mini-Paprika (orange)
50 g getrocknete Aprikosen
1 Chili
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Piment d'Espelette
80 ml weißer Balsamico-Essig
20 g Zucker
50 g ungesalzene Butter
1 kleiner Bund frischer Thymian
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl (zum Braten)



Bavette (Flank) Steak mit Paprika- und Aprikosen-Relish

Zubereitung

1. Entfernen Sie die Spitzen und die Kerne von den Mini-Paprika. Schneiden Sie sie in dünne Streifen. Schneiden Sie getrocknete Aprikosen fein. Schneiden Sie die Chili in feine Ringe und würfeln Sie die Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein. Lassen Sie die Haut der übrigen Knoblauchzehen dran, zerdrücken Sie sie leicht mit der Klinge eines Messers und stellen Sie sie beiseite.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einem kleinen Topf bei **140°C** mit Hilfe des **Bratsensors** und braten Sie die Zwiebel, den Knoblauch und den Piment d'Espelette an. Braten Sie sie sanft für 5 Minuten an, bis sie glasig sind. Geben Sie die Paprika, Aprikose und Chili in den Topf und braten Sie sie weitere 2 Minuten an. Löschen Sie mit weißem Balsamico-Essig ab. Lassen Sie es 2 Minuten köcheln. Fügen Sie Zucker hinzu und lassen Sie es noch ein paar Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen.
3. Verwenden Sie Papiertücher, um das Flanksteak trocken zu tupfen und salzen Sie beide Seiten gut. Erhitzen Sie Pflanzenöl auf dem Teppan Yaki bei **220°C** mit Hilfe des **Bratsensors**. Geben Sie das Flanksteak hinzu und braten Sie es auf jeder Seite für 3 Minuten an. Reduzieren Sie die Hitze auf **140°C**, fügen Sie Butter, zerdrückte Knoblauchzehen hinzu und verwenden Sie den Thymianzweig, um das Steak kontinuierlich für 2 Minuten zu beträufeln. Nehmen Sie das Steak vom Teppan Yaki und lassen Sie es auf einem Schneidebrett ca. 5 Minuten ruhen.
4. Rühren Sie den Bratensaft in das Relish ein. Schneiden Sie das Steak in dünne Streifen, quer zur Faser, und servieren Sie es zusammen mit dem Paprika-Relish. Garnieren Sie mit frischem Thymian. Guten Appetit!