

Flank Steak / Glasnudeln / Wildkräuter Pesto

Rezept für 4 Personen

800-900gr Flank Steak
200g Glasnudeln
50g Wildkräuter Pesto
10g Algen Flakes
Himbeer Gel :
200g Himbeersaft oder Püree
2,6g Agar Agar
50g Honig

Für das Himbeer Gel den Saft und Honig aufkochen lassen, Agar Agar hinzugeben und nochmal kurz mit aufkochen. Anschließend kaltstellen. Die Gele dann noch mal auf mixen und in eine Flasche füllen.

Das Flank Steak von den leichten Fasern befreien und in einem Vakuumierbeutel einvakuumieren. Das Steak bei ca. 58 Grad Sous Vide garen. In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Ich brate sie gerne noch mal ein wenig in der Pfanne an gibt ein bessern Geschmack.

Bei dem Pesto mache ich es mir immer sehr einfach. Einfach ein paar Wildkräuter mit ein wenig Öl pürieren und anschließen und ein normales Pesto heben.

Zum Schluss das das Flank scharf in einer Pfanne anbraten damit es ein paar Röstaromen bekommt. Anschließend gegen die Faser tranchieren.

Mit Algenflakes und Himbeer Gel dekorieren

