

Flank-Steak mit gegrilltem Gemüse

Zutaten für vier Personen

1 rot Paprika	1 EL Zucker
2 Zucchini, grün/gelb	1 Flank Steak
1 Fenchelknolle	Olivenöl
250 g Cherry Tomaten	Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig	1 Knoblauchknolle
Balsamicoessig, alt	Rosmarin/Thymian

So bereiten wir das Flank-Steak und das gegrilltem Gemüse zu

1. Das Gemüse waschen. Paprika in kleine Schiffchen schneiden, Kerne entfernen. Zucchini in längliche nicht zu dünne Scheiben schneiden, Fenchelknolle quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben die Cherry Tomaten darin leicht andünsten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren bis die Tomaten leicht aufplatzen. Die Tomaten mit etwas Weißweinessig beträufeln und mit Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
3. Eine Grillplatte mit etwas Öl bestreichen und das Gemüse mit deutlichen Röstspuren anbraten. eine ungeschälte Knoblauchzehe mit dem Handrücken andrücken und mit dazulegen. Das Gemüse bis zur Vollendung in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und einem Rosmarin- und Thymianzweig würzen und einige Zeit aromatisieren.
4. Das Flank Steak frühzeitig aus dem Kühlfach nehmen. Das Fleisch zügig auf der Grillplatte auf beiden Seiten, zusammen mit einer quer aufgeschnittenen Knoblauchknolle und einigen Zweigen Rosmarin und Thymian, kräftig anbraten und bei 90°C im Backofen schonend garen. Knoblauch und Kräuter mit in den Backofen geben.
5. Nun das Gemüse nochmals auf der Grillplatte erwärmen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Tomaten erwärmen, mit etwas altem Balsamicoessig beträufeln. Das Fleisch portionieren und zusammen mit dem Gemüse nachbraten.