

FLANKSTEAK SANDWICH

Das würzige Flanksteak kombiniert mit einer süßen Mango ist der reinste Gaumenschmaus und für alle Outback-Fans ein Muss.

Zutaten für 2 Portionen

2	Stk	Ciabatta oder Baguette
0.5	Stk	Eisbergsalat

Zutaten für das Flanksteak

600	g	Flanksteak
2	Stk	Knoblauchzehen
3	EL	Rapsöl
2	EL	Sojasauce
1	TL	Paprikapulver
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	Prise	Piment



Zutaten für die Creme

1	Stk	grüner Jalapeño Chili
10	g	Schnittlauch
200	g	Frischkäse
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer

Zutaten für die Sauce

0.5	Stk	Mango, sehr reif
1	TL	Apfelessig
1	EL	Olivenöl
2	EL	Akazienhonig

Zubereitung

- 1 Für die Marinade zuerst den Knoblauch schälen und fein schneiden, anschließend mit Rapsöl, Sojasauce, Paprika und Piment vermengen und mit etwas Pfeffer würzen.
- 2 Das Flanksteak in die Mischung legen und mindestens 30 Minuten marinieren.
- 3 In der Zwischenzeit den Eisbergsalat grob schneiden, Avocado und rote Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und alles beiseite stellen.
- 4 Für die Creme die Jalapeño Chili sowie den Schnittlauch fein hacken, mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Für die Sauce die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern ablösen. Mit Hilfe eines Pürrierstabs Apfelessig, Olivenöl und Akazienhonig zu einer glatten Sauce verarbeiten.

- 6** Danach das Brot der Länge nach halbieren. Das Steak aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit etwas Salz würzen.
- 7** Danach den Grill für direkte Hitze bei 250 °C vorbereiten. Das Steak direkt auf den Grillrost legen und über direkter Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten bra-ten.
- 8** Das Steak über die indirekte Hitze legen und so lange ruhen las-sen, bis es die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat.
- 9** Zum Schluss das Steak vom Grill nehmen und für weitere 5 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen. Das Brot von jeder Seite ca. 1 Minute toasten.
- 10** Zum Schluss das Fleisch fein schneiden, das Brot mit der Creme bestreichen, mit dem Salat, den Avocado-, Zwiebelstücken und dem Fleisch belegen und zusammen mit der Sauce genießen.