



© Salzburger Agrar Marketing/Brigitte Quehenberger

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zutaten

Steak

800 G Flanksteak

2 EL Butterschmalz

2 EL Rapsöl

grobes Salz

Pfeffer

Thymianzeige

Rösterdäpfel

500 G St. Galler lila Erdäpfeln

500 G Erdäpfeln

2 EL Butterschmalz

1 EL Butter

Salz

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank geben, waschen, trockentupfen und bei Bedarf von Sehnen oder Silberhaut befreien.
 2. Das Backrohr auf 70 Grad vorheizen.
 3. Ein Fleischthermometer in der Mitte des Fleisches anbringen, und das Flanksteak auf den Gitterrost geben und mit Thymian belegen.
 4. Ca. 1 Stunde im Rohr lassen bis die Kerntemperatur 50 Grad erreicht hat.
 5. Grillpfanne erhitzen, Butterschmalz in die Pfanne geben und das Fleisch ungewürzt links und rechts sehr scharf anbraten.
 6. Fleisch nochmals für ca. 5 Minuten ins Rohr geben, damit der Fleischsaft beim Anschneiden nicht austritt.
 7. Fleisch mit gutem Öl beträufeln, und mit groben Salzflöcken und frisch geriebenem Pfeffer würzen.
-
1. Beide Erdäpfelsorten getrennt in gut gesalzenem Wasser halbweich kochen, abseihen, schälen und in halbwegs gleich große Scheiben schneiden.
 2. In einer geräumigen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Erdäpfelscheiben schön einlegen und anbraten.
 3. Erst dann wenden, wenn sich Röstaromen entwickelt haben, salzen und pfeffern, und wer mag zum Schluss ein paar Butterflöcken und Petersilie hinzufügen.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat oder eine Gemüsebeilage!