

Winzer-Rezepte aus Übersee

Carlos Pizzorno aus Uruguay empfiehlt:

Flanksteak mit Pilzrisotto

& Don Próspero Tannat-Malbec

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Flanksteak
250 g Risottoreis
150 g Champignons
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein
500 ml Rinderbrühe
50 g geriebener Parmesan
Speiseöl
Grobes Meersalz



Tipp für Ihren Einkauf: Nach US-Cut ist »Flanksteak« ein flaches Teilstück unterhalb des Rinderfilets. Franzosen nennen es »Bavette de Flanchet«. Es sollte nur von Färsen oder Ochsen stammen, stark marmoriert und mindestens 3 Wochen abgehangen sein.

Tipp zur Vorbereitung: Flanksteak circa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annimmt. Backofen auf 130° C vorheizen.

Zubereitung Risotto (Garzeit 30 Minuten)

Rote Zwiebel in Würfel schneiden; Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe grob hacken. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Speiseöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Risottoreis dazu geben und unter Rühren 3 Minuten mitdünsten, bis er Farbe annimmt. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Pilze und so viel Brühe dazu geben, dass der Reis vollständig bedeckt ist. Köcheln lassen; ab und zu umrühren. Weitere Brühe angießen, sobald der Reis nicht mehr mit Brühe bedeckt ist. Langsam weiter köcheln, bis der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat. Pfanne vom Herd nehmen und geriebenen Parmesan unterrühren.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de

Winzer-Rezepte aus Übersee

Zubereitung Flanksteak (während das Risotto köchelt)

Gusseiserne Bratpfanne auf dem Herd hoch erhitzen und 1 EL Speiseöl in die Pfanne geben. Fleisch von beiden Seiten mit grobem Meersalz leicht salzen und sofort in die heiße Pfanne geben. Auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Anschließend das Flanksteak 10 – 15 Minuten in einer ofenfesten Form im Backofen nachgaren. Fleisch aus dem Ofen nehmen und weitere 2 Minuten ruhen lassen. Ideal ist jetzt eine Kerntemperatur des Flanksteaks von 56° C. Steak dünn aufschneiden und zusammen mit dem Pilzrisotto servieren.

Tipp zum Aufschneiden: Flanksteak hat sehr lange Fasern. Halbieren Sie das fertige Flanksteak nach der Zubereitung daher zuerst mit der Faser. Anschließend schneiden Sie es gegen die Faser in dünne Scheiben.

Zum saftigen Flanksteak empfiehlt Carlos Pizzorno den aromatischen Don Próspero Tannat & Malbec.