

# Flanksteak mit bunten Rösterdäpfeln

## 1/2 Steak

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

800 G	Flanksteak
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Rapsöl
	grobes Salz
	Pfeffer
	Thymianzeige

**Verfasst von:** Brigitte Quehenberger


### 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.

### Info

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

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

Salzburg  schmeckt

# Flanksteak mit bunten Rösterdäpfeln

## 2/2 Rösterdäpfel

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

500 G	St. Galler lila Erdäpfeln
500 G	Erdäpfeln
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
	Salz
1 EL	gehackte Petersilie

**Verfasst von:** Brigitte Quehenberger

### Zubereitung

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 Butterflocken und Petersilie hinzufügen.