



Flanksteak auf Blattspinat

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

400 g	Flanksteak	2 EL	Rapsöl
1 EL	Butter	2 Zweige	Rosmarin und Thymian
	Knoblauchknolle	Für den Spinat:	
1 kg	Spinatblätter	2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel	1 EL	Mehl
1 Becher	Crème Fraîche		Olivenöl
1 Handvoll	Kirschtomaten		Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Knoblauch längs halbieren. Eine Hälfte auf ein Blech legen. Steak in einer Pfanne mit Öl beidseitig 1 Minute scharf anbraten. Butter, Kräuter, 3-4 Knoblauchzehen auf das Steak legen.
2. Steak nach dem Braten auf den Knoblauch auf das Blech legen und bei 120°C für ca. 15 - 20 Minuten im Ofen garen.
3. Olivenöl im Topf erhitzen, Knoblauch hineinpressen und Spinat dazugeben.
4. Zwiebeln hacken, anbraten, Mehliterrühren. Mit Fond aufgießen und mit Creme Fraîche unter den Spinat rühren.
5. Kirschtomaten halbieren und in einer Kasserolle confieren.
6. Das Steak würzen und tranchieren. Spinat zusammen mit Steak und Tomaten auf einem Teller anrichten.

Flanksteak

Flanksteak, auch Bavette genannt, ist ein Teilstück aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes und in Deutschland noch gar nicht so lange populär. Der Premium-Cut ist ideal zum Marinieren und Kurzbraten, aber auch zum Schmoren oder Befüllen, wie bei Rouladen, geeignet.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Flanksteak auf Blattspinat

Stand 15.02.2023