



Flanksteak mit Backkartoffeln

und Aprikosen-Zwiebel-Relish



30-40min



3-4 Personen

Relishes sind in der englischen Küche vor allem zum Würzen von Fleisch oder auch auf Sandwiches beliebt. Original stammen sie aber aus Indien, was den würzigen und süß-säuerlichen Charakter der Saucen erklärt. Aus fruchtiger Aprikose, Zwiebeln und Sweet-Chili-Sauce kannst du deine Tischgäste heute mit einem selbst zubereiteten Relish begeistern. Auf dem saftigen Flanksteak kommt es hervorragend zur Geltung. Viel Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Aprikosen
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Packungen Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Alufolie
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 34.0g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Sehr große **Kartoffeln** halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 10Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



4. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Aprikosen**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 2-3EL Wasser sowie 1TL Zucker unterrühren und 1-2Min. karamellisieren lassen. Nach Geschmack mit 2TL Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas einkochen lassen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



3. Relish vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Aprikosen** halbieren, den Stein entfernen und die **Aprikosen** in möglichst kleine Würfel schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Je 2EL Senf, Olivenöl, Essig und Wasser mit je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und den **Salat** untermengen. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, etwas aufschneiden und nach Belieben mit Butter und Salz garnieren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln**, dem **Salat** und dem **Relish** anrichten und servieren.