Flanksteaks mit Senfkruste, Süßkartoffel-Speck-Stampf und Prinzessbohnen

Krosse Steaks
Das Flanksteak ist ein Teil des Bauchlappens des Rindes. Es ist gut zum Braten oder Grillen geeignet, man kann es aber auch schmoren.

Ich bereite es hier mit einer Senfkruste zu, für die ich groben Senf verwende. Ich mariniere die Steaks eine Stunde in dem Senf. Dann brate ich die Flanksteaks mit der Senfkruste in Butter auf jeder Seite etwa 2 Minuten an, so dass ich sie medium erhalte. Leider verbrennt jedoch dabei auch ein Teil des Senfs und wird dunkelbraun bis schwarz.

Dazu gibt es als Beilage zum einen Stampf aus Süßkartoffeln. Ich mische noch in kleine Würfel geschnittenen, durchwachsenen Bauchspeck darunter, den ich nach dem Stampfen der Süßkartoffeln einfach untermische und ein wenig mit erhitze.

Desweiteren noch eine Beilage aus Prinzessbohnen, die ich einfach in ein wenig Salzwasser gare. Ich verzichte dieses Mal bei den Prinzessbohnen auf Bohnenkraut als Würze.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Flanksteaks (à 100 g)
- 1 Glas grober Senf (200 ml)
- Butter
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Olivenöl
- 200 g Prinzessbohnen
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. |Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 10 Min.

Senf auf jeweils beiden Seiten der Steaks verteilen. Senf etwa eine Stunde in die Steaks einziehen lassen. Ein weiteres Würzen ist nicht notwendig.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in kleine würfel schneiden.

Prinzessbohnen putzen.

Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und leicht salzen.

Süßkartoffeln in einen Topf geben, Prinzessbohnen in den anderen Topf. Jeweils 10 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einer großen Pfanne erhitzen und

Steaks auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten. Darauf achten, dass der Senf nicht zu sehr dunkel anbrät. Und dass der Senf auch nicht von den Steaks abfällt.

Einen Schuss Öl zu den Süßkartoffeln geben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben und untermischen.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Stampf darauf verteilen. Jeweils die Hälfte der Bohnen dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!