

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2025**
Leibgericht mit Nelson Müller



Thomas Schepers

**Flanksteak mit Honig-Balsamico-Dip, wildem Brokkoli
und Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln**

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

350 g Flanksteak
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Steak ca. 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Steak je Seite 3 Minuten braten. Kurz in der Pfanne ruhen lassen, es sollte medium sein. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Honig-Balsamico-Dip:

1 Knoblauchzehe
 3 EL cremiger Honig
 2 EL dunkler Balsamicoessig
 1 EL Balsamicocreme
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten zu einem Dip zusammenrühren.

Für den Kartoffelstampf:

500 g festkochende Kartoffeln
 75 g Butter
 150 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit Butter und Sahne grob stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

3 mittelgroße Zwiebeln
 50 g Mehl, Type 405
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in Mehl wenden und im heißen Fett knusprig ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den wilden Brokkoli:

6 Stangen wilder Brokkoli
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin bissfest braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.