

Flanksteak vom Grill mit Currybutter und Melonen-Taboulé

Zutaten für die Currybutter (für 4 Personen):

- 10 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g weiche Butter
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma

Bitte beachten: Die Steaks werden über Nacht mariniert.

Ingwer schälen und sehr fein reiben. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und fein abreiben. Butter in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten zur Butter geben und alles gut miteinander vermengen. Butter mit Klarsichtfolie zu Rollen formen und kalt stellen.

Zutaten für das Flanksteak:

- 6 Stangen Zitronengras
- 80 g frischer Ingwer
- 6 Zehen Knoblauch
- 50 ml Sojasoße
- 150 ml Ketjap Manis
- 10 Kaffirlimetten-Blätter
- 4 (à 180 g) Flanksteaks
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 2 Zweige Thymian

Zitronengras sowie Ingwer und zwei Drittel der Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und mit Sojasoße, Ketjap Manis und Kaffirlimetten-Blättern zu einer Marinade verrühren. Steaks in die Marinade legen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Vor dem Grillen die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Öl einreiben. Mit Backpapier abgedeckt circa 20 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Dann die Steaks mit Salz würzen.

Röstzone und indirekte Zone eines Grills vorheizen. Die Steaks von beiden Seiten circa 3 Minuten auf der Röstzone grillen, dabei ein- bis zweimal wenden. Anschließend das Fleisch in die Mitte der indirekten Zone legen und bei geschlossenem Deckel circa 4-5 Minuten weitergrillen. Haben die Steaks eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht, vom Grill nehmen. Restliche Knoblauchzehen andrücken, Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Thymian auf eine Platte geben, die Steaks darauflegen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen, dabei gelegentlich wenden.

Zutaten für das Taboulé:

- 2 EL Kreuzkümmelsaat
- 60 ml frisch ausgepresster Zitronensaft
- 150 g Couscous
- 250 ml kochendes Wasser
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine (600 - 800 g) Wassermelone
- (aus der Mühle) Salz

· Olivenöl

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten rösten, abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und circa 10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Zum Auflockern mit einer Gabel durchrühren und abkühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Wassermelone halbieren und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Sieb abtropfen lassen. Wassermelone, Petersilie, Zitronensaft und Kreuzkümmel zum Couscous geben und alles locker miteinander mischen. Zum Schluss das Taboulé mit Salz abschmecken und mit Olivenöl verfeinern.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 28.09.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen