



## **Flanksteak, Gartensalat & Knieste**

### **Zutaten:**

#### **Flanksteak:**

ca. 250 - 300g Flanksteak  
Rosmarin & Thymian  
1 Knoblauch  
1-2 Ei Butter  
Salz / Pfeffer

#### **Kniste:**

ca. 200g kleine Kartoffeln (Drillinge)  
2 Ei Öl  
1 Knoblauchzehe  
50g Rosmarin  
50g Thymian  
Salz & Pfeffer

#### **Gartensalat & „123“ Dressing:**

300g Wildkräutersalat der Saison  
100g Öl  
50g Honig  
25g weißer Condimento Tomate  
1 Limette  
etwas Salz & Pfeffer

#### **Quark-Dip:**

200g Quark  
frische Kräuter der Saison  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung Flanksteak:**

Steak ggf. parieren. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten und auf eine Kerntemperatur von 53 - 56 Grad bringen. Zum Schluss Knoblauch und Kräuter sowie Butter zugeben und mit dem Sud das Steak arrosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Zubereitung Kniste:**

Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne (oder Ofen) mit etwas Öl, Kräutern und Knoblauch bissfest garen, Abschmecken mit Salz & Pfeffer.



### **Zubereitung Gartensalat & „123“ Dressing:**

Aus Öl, Honig und Condimento ein Dressing herstellen. Etwas Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Darin den Salat marinieren und mit Abrieb und Saft der Limette übergießen.