

# Flanksteak mit Tomatensalsa und Avocado

---

Zutaten für **4 Personen**  
Zubereitungszeit: etwa **45 Minuten**

- 1 Den Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch mit Schale halbieren. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer gut vorgeheizten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in maximal 1 Minute scharf anbraten. Samt Knoblauch und Rosmarin auf dem Rost über einem Blech im vorgeheizten Backofen etwa 25–30 Minuten garen. Mit dem Fleischthermometer die Kerntemperatur prüfen, 56–58 °C sind optimal.
- 2 Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden und die Tomaten würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Limettensaft, dem Olivenöl und dem Honig in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- 3 Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Schnittflächen in einer Grillpfanne kurz anrösten. Die Salsa auf die Avocados geben. Das Flanksteak gegen die Fleischfaser in dünne Tranchen schneiden und mit den gefüllten Avocados servieren.

Für das Flanksteak:

2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
800 g Flanksteak  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

Für die Salsa:

4 Flaschentomaten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Koriandergrün  
1 Chilischote  
Saft von 1 Limette  
3 EL Olivenöl  
2 TL Honig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Fertigstellen:

2 Avocados (Sorte Hass)

Außerdem:

Fleischthermometer

■ **Aufgeliefert!**

” Eine Tomatensalsa lebt von der ausgewogenen Mischung aus Süße und Säure. Legen Sie Wert auf aromatische Tomaten. Kosten Sie sie vorher, denn der Geschmack wandert direkt in das Gericht. “