

Kathrins Flank-Steak mit Orangen-Thymian Butter

Für 4 Personen

Flank-Steak

- 2 Flank Steak à ca. 600 g
- 2 EL Fleischgewürz
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Bratfett

Ofen auf 80 Grad vorheizen. Fleisch würzen und mit Senf und Honig marinieren. Bratfett in einer Bratpfanne heiss werden lassen und das Fleisch beidseitig je eine Minute anbraten. Fleisch in eine Gratin-Schale legen und im Ofen ca. 20 bis 30 Minuten niedergaren. Fleisch aus dem Ofen nehmen, dünne Tranchen schneiden und mit der Kräuterbutter servieren.



(Foto: Jasmin Sprecher)

Orangen-Thymian Butter

- 100 g Butter
- 1 Orange: Saft und Schale
- 2 Zweige Thymian abzupfen
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen cremig rühren, auf ein Pergamentpapier geben und eine Rolle formen, kühl stellen

Beilagen

Dazu passen beispielsweise Ofenkartoffeln und grüner Salat mit Rucola.

Kochbuch «Kathrins Natura-Beef Fleischküche

Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. In der Reihe «Landfrauen kochen» hat sie ein Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.