

Flank Steak

Reisnudeln | Chili | Nam Jim

Zutaten:

- 1 Flank Steak
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Honig
- 3 Limetten
- 1 EL gerösteter Sesam
- 180 g Reisnudeln
- 2 EL Brauner Zucker
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Ingwer
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Bd. Koriander frisch
- Salz, Zucker



Zubereitung:

Das Flank mit Salz und Zucker würzen. Von beiden Seiten anbraten und bei 120 Grad Ober-/Unterhitze auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garen. In der Pfanne den Honig karamellisieren und mit dem Saft einer Limette ablöschen, mit Sojasoße auffüllen und einkochen. Mit etwas Limettenabrieb abschmecken. Das Flank darin glasieren bis auf eine Kerntemperatur von 57 Grad. Wichtig ist, dass das Fleisch lange ruht und man es gegen die Faser aufschneidet.

Limettenabrieb und Limettenfilets von 2 Limetten, Chilischote ohne Kerne, Ingwer, Knoblauch und Zucker mörsern. Koriander kleinschneiden und unterheben. Sesamöl zufügen. Mit Fischsauce abgeschmeckt ergibt das Ganze Nam Jim.

Die Reismnudeln über Nacht in Wasser einlegen und danach in etwas Nam Jim erwärmen.

Guten Appetit!