

STERNEKOST AM HEIMISCHEN HERD

# Flanksteak mit Gurke und Koriandersalsa

Für Ronny Siewert kann Grillen ebenso lecker wie einfach sein

Dirk Buchardt

Eigentlich ist das alles ganz schnell gemacht! Eigentlich... Bei den Profis hört sich das immer so leicht an. Doch trotzdem es viel mit Mixen zu tun hat, kommt es bei dem, was wir heute rund ums Fleisch zaubern, aufs Zubereiten, Kombinieren und Abschmecken an. Sternekoch Ronny Siewert serviert ein US-Flanksteak mit Gurken-Papardelle, Basilikum-Aioli und Limetten-Koriandersalsa.

Das Fleisch ist etwas Besonderes, das sieht man sofort: „Es hat eine sehr, sehr schöne Maserung, ist ganz leicht mit Fett durchzogen“, schwärmt der Chef de Cuisine im „Friedrich Franz“ Heiligendamm. Das bisschen, was noch dran ist, gehört für ihn dazu. „Das brät sich durchs Grillen weg.“ Das Flanksteak wird mittels eines speziellen Metzgerschnittes aus dem Schritt zu den Hinterläufen des Rinds gewonnen. „Butterweich – da sind die Amerikaner echt absolute

Profis!“ Das ist für den Sternekoch genauso wichtig, wie die Qualität und Herkunft des Grillguts. Er schwört daher auf lokale Fleischhändler wie seinen Freund Stefan Pistol aus Rostock. Nebenbei massiert Siewert den selbstgemachten BBQ-Rub ein, und prompt erfüllen die Aromen der Gewürze die ganze Küche. Mit der Rezept-Menge dafür sollten Sie übrigens gut durch eine ganze Grillsaison kommen.

**Endlich: Samstag steigt legendäre Küchenparty**

„Nebenbei“ ist der Bad Döberaner auch gerade voll im Endspurt zu seinem Event „Ronny Siewert & Friends“. Neben dem 43-Jährigen und seinem Compagnon Steffen Duckhorn freuen sich nach der Corona-Auszeit und der Verschiebung des April-Termins über 200 Gäste aus ganz Deutschland auf die Veranstaltung mit Live-Cooking, Starköchen, Austernbar und weiteren Attraktionen am 11. Juni, die mit der legendären Küchenparty sicher erst am

frühen Morgen enden wird.

Apropos dauern: Zum Grillen sind wir zum silbernen Foodtruck am Wellness-Bereich des Grand Hotels gewechselt. Hier ist der Keramik-Kugelgrill vorbereitet – man sollte darauf achten, dass nicht der ganze Grill mit Holzkohle vollgelegt ist, sondern eine Feuer- und auch eine Ruhezone schaffen.

„Das Steak ist nicht ganz so dick – das braucht insgesamt etwa zwölf bis 15 Minuten“, ist sich Ronny Siewert sicher. „Schön zwei, drei Minuten von jeder Seite angrillen und noch etwas Honig drauf. So wird es leicht glasiert. Dann lege ich es kurz in die Ruhezone. Das gibt richtig schönen Geschmack.“ Anschließend hat das Flanksteak auch auf dem Küchentisch noch mal kurz Pause, ehe es angeschnitten wird: „Herrlich zartrosa – so sollte es sein!“

**Salsa, Dressing und Aioli – die Mischung macht's**

Zutaten in den Mixer und laufen lassen – Salsa, Dres-



Ronny Siewert schwört beim Grillen auf seinen selbstgemachten BBQ-Rub.

Fotos: Dirk Buchardt

sing und Aioli sind dann in der Tat schnell angerichtet. „Um Spannung reinzubringen“, so Ronny, „habe ich Limetten-Ingwer-Koriander-Salsa gemacht. Das ist ein bisschen scharf, schön säuerlich-frisch, es ist süß, dazu kräftig... Mit der leichten Gurken-Papardelle schön drapiert auf dem Fleisch – ein

wirklich toller Wow-Effekt.“ Dazu das Zitronenöl-Dressing (hält im Kühlschrank locker zwei Wochen) und nur ein Stück Baguette mit Basilikum-Aioli. „Mehr braucht man nicht, versprochen.“

Womit sind wir wieder beim „eigentlich“ wären. Denn wir wissen doch alle: Es kommt nicht nur Fleisch in

die Mitte, sondern da stehen links noch Bratwürste, ein bisschen Schaschlik, noch ein Pesto, Kräuterbutter... „Unterm Strich ist es nachher so: Man hat die Hälfte über.“

Wie auch immer, lassen Sie es sich schmecken!

Alle Folgen der Reihe auf [www.svz.de/sternekueche](http://www.svz.de/sternekueche)

## SO WIRD'S GEMACHT

### US-FLANKSTEAK MIT GURKE IN LIMETTEN-KORIANDERSALSA, BASILIKUM-AIOLI, SALATERRISCH

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

#### US-Flank-Steak

1 Stück Fleisch ca. 1 kg (z.B. bei Prime-BBQ Rostock), küchenfertig, sonst noch von dünnen Sehnen befreien

#### Limetten-Koriandersalsa

Saft und Abrieb von 2 Limetten  
15 g Koriander fein gehackt  
20 g feine Tomatenwürfel  
10 g feine Rote-Zwiebel-Würfel  
½ Zehe Knoblauch fein gerieben  
15 g Ingwer fein gerieben  
fein gehackte Chillies nach Belieben  
Salz, Zucker, Oliven Öl  
etwas Dattel-Balsamico-Essig

Zutaten in einer Schüssel zu einer Salsa vermengen und fruchtig abschmecken.

#### Basilikum-Aioli

250 g Mayonnaise  
Abrieb von einer Zitrone  
Spritzer Zitronensaft  
50g Basilikum



½ Zehe Knoblauch  
Salz, Zucker, Oliven-Öl

Mayonnaise mit Basilikum, Zitronenabrieb und Knoblauch zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Oliven-Öl abschmecken.

#### Zitronenöl-Dressing

200 g Limonensaft (frisch oder Flasche)  
200 g Pflanzenöl  
100 g Olivenöl  
20 g Salz  
200 g Wasser  
170 g Honig  
50 g Senf  
70 g Zitronenöl  
2 g Guarkeimehl

Alles zusammen zu einem sämigen Dressing mixen.

#### BBQ-Rub für das Flank-Steak

5 g Piment  
10 g Fenchelsamen  
1 Stk. Nelke  
5 g Pfeffer schwarz  
5 g Kümmel  
10 g Koriandersamen  
5 g getrockneter Thymian  
5 g getrockneter Rosmarin  
5 g Zimtstangen  
10 g Paprika edelsüß  
3 g Majoran  
200 g Zucker  
400 g Meersalz

Alle Gewürze – mit Ausnahme von Zucker und Meersalz – mit einer (elektrischen) Gewürz- oder Kaffeemühle zerkleinern und vermengen. Erst danach Zucker und Meersalz zugeben.

## WEINEMPFEHLUNG

Bier oder Wein? Zum Grillen passt beides ausgezeichnet. **Norman Rex**, Sommelier im „Friedrich Franz“ Heiligendamm, hat sich bei Ersterem für ein „Insel-Kreide“ entschieden: Ein wenig mehr Alkohol als ein typisches Pils und durch seinen erfrischenden Geschmack ein toller Begleiter – nicht ohne Grund räumte das Rügener Bier schon mehrfach Gold bei den World Beer Awards ab.

Beim Wein ist er beim „Prachtstück“ des pfälzischen Winzers Uli Metzger gelandet. Der Cuvée aus Weißburgunder und Chardonnay schmeckt sehr harmonisch und ausgewogen, hat wenig Säure und nicht zu viel Alkohol. Passt prima zum Grillen und liegt preislich unter 10 Euro!



## GESCHMACKSSACHE

### Max is(s)t bekannt...

Michael H. Max Ragwitz

Kürzlich ging es beim Männerfrühstück ausnahmsweise mal nicht um Fußball, sondern um partnerschaftliche Fragen. Ein Bekannter von mir, etwa gleichen Alters und gleicher, positiver Lebenseinstellung, sucht nämlich eine Frau. Da kamen natürlich Einwände, ob der nicht vielleicht zu hohe Ansprüche hat. Meine Entgegnung, dass der nur eine ganz normale Frau sucht, führte zu dem lapidaren Kommentar: „Da liegt doch schon der Fehler ...“

Allgemeines Gelächter und die schnelle Erkenntnis, dass das auch für den umgekehrten Fall gilt, wenn eine Frau einen ganz normalen Mann sucht.

Da habe ich es vergleichsweise besser, weil ich vor allem wegen meiner bekannten liebenswürdigen Art manchmal erkannt und mitunter sogar angesprochen werde, ob ich nicht jener kochende und schreibende Max sei ... Das schmeichelt natürlich und führt, wie an Pfingsten in Schwerin, sogar zu einem Erfahrungsaustausch und durchaus gegen-

seitig sympathischen Blickkontakten. Wenn man den Gesprächspartnerinnen glauben darf, werden vor allem relativ einfache Rezeptempfehlungen geschätzt, die man an den eigenen Geschmack anpassen kann. Was nicht heißt, dass die raffinierteren geschmacklich-kombinatorischen Anregungen vom Küchentisch geschubst werden.

Heute soll es aber wieder einmal sowas von Karo einfach zugehen. Dem nahenden Sommer muss schließlich mit leicht bekömmlicher Kost gehuldet werden. Für ein zünftiges Ofengemüse brauchen Sie schließlich nur frische Tomaten, Zucchini und kleine Auberginen. Die schneiden Sie in nicht zu

dünne, aber auch nicht zu dicke Scheiben. Die werden nun fächerartig und abwechselnd in eine leicht mit gutem Olivenöl gefettete flache Auflaufform gelegt, mit ordentlich Knoblauchscheiben oder -stücken belegt sowie mit grobem Pfeffer, Fleur de Sel und Kräutern wie Thymian und Oregano bestreut. Auch etwas Mozzarella schadet dem guten Geschmack nicht. Das Ganze wird nun bei etwa 160 Grad gut 20 Minuten gegart und wartet darauf, genüsslich verdrückt zu werden.

Kombinieren können Sie das mit fast allem, was Ihr Gaumen begehrt. Dazu gehört neben einem Baguette auch Fleisch oder Fisch. Ich

probiere mich mal an gebeizten Forellen- oder Saiblingsfilets aus. Die müssen allerdings vorher gut zehn Stunden in einer Gewürzmischung aus zerstoßenem Wacholder, Senfkörnern sowie Dill- und Fenchelsaat, (behaltsam) Salz, Zucker, Zitronen- und Orangenabrieb und gehacktem Dill mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank schmachten. Danach wird der Fisch abgewaschen, abgetupft, wie Carpaccio in hauchdünne Scheiben geschnitten und zu dem Gemüse auf mit Butter bestrichenen Baguette-Häppchen angerichtet. Es spricht aber auch nichts dagegen, die Filets im Ofen noch leicht mit zu erwärmen und mit

dem Gemüse aufzutischen.

Die Moral von der Geschichte liegt auf der Hand: Was „normal“ ist, liegt im Blickwinkel bzw. im Geschmack des Betrachters. Man muss nur den Mut haben, sich darauf einzulassen. Im Leben wie beim Essen. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt: Mahlzeit.



Unser Autor gibt in seinen Spalten Anregungen für eine abwechslungsreiche Küche.

Mehr Infos unter [www.kulinarische-portraits.de](http://www.kulinarische-portraits.de)