

### Rezept für 4 Personen

- 50 g Frischkäse
- 20 g Zwiebel, rot
- 50 g Karotten
- 10 g Tomatenmark, 2-fach konzentriert/ 22% Tr.
- 30 g Pesto Rosso
- etwas Steinsalz, Pfeffer, Koriander, Chili
- 10 g Blatt Petersilie
  
- 200 g Flank Steak
- 4 Sch. Dinkelvollkorntoast
- etwas Steinsalz, Pfeffer, Rosmarin o. Salbei

## Flank - Steak (Bauchlappensteak (Bavettesteak) v. Rind)

Karotte grob reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden, die anderen Zutaten dazugeben und zu einem Aufstrich verarbeiten.

Flank Steak scharf grillen und dann bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Anschließend würzen, mit Kräutern abschmecken und 2 Minuten neben dem Grill offen ruhen lassen.

Toast grillen, den Aufstrich drauf verteilen und mit dünnen Scheiben vom Flank Steak anrichten.

## Tipp!

- ✓ Mit Schmand, Kapern und Radieschensprossen garnieren.
- ✓ Flank-Steak quer zur Faser aufschneiden.

Ein Rezept von  
**Enrico Steuer**



**NaturEnergie**

von Energiedienst



Frontcooking Network GmbH

Egenolfstraße 7  
65549 Limburg / Lahn

Tel. +49 (0) 64 31 - 26 21 841  
Fax: +49 (0) 64 31 - 26 21 845  
Mobil: +49 (0) 151 - 29 100 835

Email:  
info@prima-leben.tv

Internet:  
www.frontcooking-network.de

## Prima-leben.tv - Enrico Steuer

Beim Showkochen zeige ich meine Begeisterung für das frische Naturprodukt der Jahreszeit. Ich nehme das Publikum mit zu einer Reise in die Welt der Küchen. Eine Küche, die die Qualität der Natur auf den Teller bringt, und alle Sinne belebt. Auf der Bühne zeige ich das Einfache und das Raffinierte, den Küchenzauber.

Die Gäste erleben, wie sich Gegensätze auflösen und zu einer Geschmackssinfonie werden.

Beim Showkochen fliegt der Funke, weil das Kochen einfach ist und Freude bereitet. Für sich selbst und für andere Menschen.

*In diesem Sinne wünsche ich jedem Koch  
immer frische Naturprodukte,  
ein scharfes Messer,  
einen heißen Herd und  
ein Publikum mit gutem Appetit!*



**Strom**



**Gas**



**Energielösungen**

