

Flatbread mit Flanksteak, gegrilltem Kürbis, Chipotle-Mayonnaise und Pico de Gallo

Flatbread

200 g Mehl
Ca. 110 ml warmes Wasser (ca. 35–40 °C)
½ TL Salz
½ TL Zucker
10 g frische Hefe (¼ Würfel)
1 EL Olivenöl

Steak

250 g Flanksteak
1 EL Olivenöl

Rub für das Steak

½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL geräuchertes Paprikapulver
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Koriandersamen
½ TL brauner Zucker

Gegrillter Kürbis

150 g Hokkaido- oder Zucca Delica
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel

Chipotle-Mayonnaise

1 frisches Ei
1 TL Tomatenmark
Ca. 130 ml neutrales Öl
½ -1 EL Chipotle-Chili in Adobo-Soße
(aus dem Glas)
1 TL Limettensaft
Salz

Pico de Gallo

2 feste rote Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
½ Zehe Knoblauch
½ Limette (ca. 1 EL Saft)
1 Bund Koriander
Salz

Zubereitung

1. Für das Flatbread zunächst die Hefe mit dem warmen Wasser in einer Schüssel verrühren. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles für ca. 3-4 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig anschließend abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 15min gehen lassen, bis er etwas aufgegangen ist. Danach den Teig in zwei Portionen teilen und auf einer ganz leicht geölten Arbeitsfläche zunächst rund wirken. Anschließend mit ebenfalls leicht geölten Händen die Teigbälle zu einem Fladen formen (etwa 20cm Durchmesser). Das geht am besten in dem du mit den Fingern immer wieder von der Mitte nach außen gehend den Teigball flach drückst. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen nacheinander etwa 2–3 Minuten pro Seite backen, bis Blasen entstehen und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die fertigen Flatbreads warm halten.

- 2.** Für das Steak zuerst das Fleisch trocken tupfen. Die Zutaten für den Rub – Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriandersamen – in einem Mörser zerstoßen, anschließend noch den Zucker hinzufügen und das Steak mit dem Rub gleichmäßig einreiben.
Das Fleisch bei hoher Hitze in einer leicht mit Öl bepinselten Grillpfanne etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, je nach Dicke des Steaks. Danach das Steak auf ein Schneidebrett legen, locker mit Alufolie abdecken und ruhen lassen. Vor dem Servieren noch in dünne Scheiben gegen die Faser schneiden.
- 3.** Für den gegrillten Kürbis den Kürbis gründlich waschen und gleichmäßige Spalten schneiden. Den Kreuzkümmel mit einem Mörser etwas zerstoßen. Die Kürbis spalten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel marinieren. Den Kürbis in einer gleichen Grillpfanne vom Steak etwa 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis er gar ist.
- 4.** Für die selbstgemachte Chipotle-Mayonnaise zunächst ein frisches Ei in ein hohes Gefäß geben. Einen Teelöffel Tomatenmark, eine Prise Salz, einen Spritzer Zitronensaft und das Öl hinzufügen. Einen Pürierstab in das Gefäß stellen und langsam von unten nach oben ziehend pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dann eine Chipotle-Chili in Adobo-Soße fein pürieren und unter die Mayo rühren, bis es scharf, aber nicht zu scharf ist. Mit Limettensaft, Salz und bei Bedarf etwas Adobo-Soße abschmecken, bis eine harmonisch rauchige und leicht scharfe Sauce entsteht.
- 5.** Für das Pico de Gallo zuerst den Koriander hacken. Die Zwiebel sehr fein würfeln und den Knoblauch am besten reiben. Alles in einer Schüssel vermengen. Limettensaft frisch darüberpressen, mit Salz abschmecken und gut durchmischen.
- 6.** Zum Anrichten ein Flatbread auf einen Teller legen und mit der Chipotle-Mayonnaise bestreichen. Darauf den gegrillten Kürbis verteilen und anschließend die Steakstreifen darauf anrichten. Zum Schluss das Gericht mit Pico de Gallo garnieren.