



Die **PROMi** GRILLER

UNBEKANNTE SCHÖNHEIT

Saftig gebratenes Flanksteak, mit Texanischem RUB mariniert,
BBQ-Sauce und Bohnen-Maissalat serviert – ganz nach
Terence Hill's Geschmack

kreiert von Adrian Tschanz
grilliert von Shawne Fielding und Alexander «Honey» Keen

FLANKSTEAK MIT TEXANISCHEM RUB:

1 Flanksteak à ca. 400 Gramm

Für den RUB:

1 EL Paprikapulver mild
½ EL Salz
½ EL brauner Rohrzucker
1 TL Senfpulver
½ EL Chilipulver
½ EL Knoblauchpulver
etwas Cayennepfeffer
etwas Kreuzkümmel
etwas Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Alle Zutaten für den RUB vermengen, das Flanksteak damit einreiben und für mindestens 20 Minuten marinieren lassen. Danach den überschüssigen RUB abklopfen und das Steak bei hoher Hitze für ca. 2-3 Minuten grillieren, anschliessend bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Das Steak vom Grill nehmen und für 1-2 Minuten ruhen lassen. Aufschneiden – Servieren – Geniessen.

BBQ-Sauce:

| | |
|-------|---|
| 75 g | Ketchup |
| 1 EL | Melasse |
| ¼ | Knoblauch, geschält |
| 30 g | Rote Zwiebeln, in grobe Stücke geschnitten |
| 45 g | Speck, in grobe Stücke geschnitten |
| 60 ml | Salzarme Sojasauce |
| ½ | Karotte, geschält und in grobe Würfel geschnitten |
| etwas | Salz, Zucker, Cayennepfeffer |

Den Speck in einem Topf andünsten, das Gemüse dazu geben und alles schön braun anrösten – mit der Sojasauce ablöschen, die restlichen Zutaten beifügen und bei kleiner Hitze für ca. eine halbe Stunde einköcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen.

BOHNEN-MAISSALAT:

| | |
|-----------|---|
| 1 Dose | Maiskörner |
| 1 Dose | Rote Bohnen |
| 75 g | Ketchup |
| ½ EL | Sambal Oelek |
| ½ | Limette, entsaftet |
| 25 g | Agavendicksaft (alternativ: Holundersirup) |
| ½ EL | Grobkörniger Senf |
| 2 | Passionsfrüchte, ausgekratzt |
| 5 Blätter | Basilikum |
| 1 | Frühlingszwiebel |
| 1 | Grüne Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten |

Basilikumblätter und Frühlingszwiebeln kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mais und Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen.

Weitere Rezepte von Adrian Tschanz in seinem Kochbuch
«Tschanz kocht! Für Freunde»

