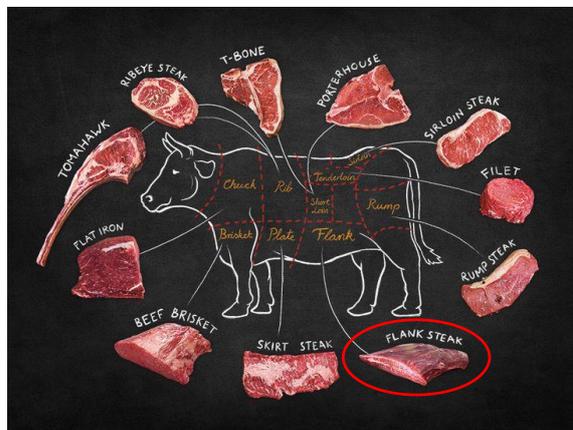


Flanksteaks - der Geheimtipp unter den Steaks

Sie werden aus dem Bauchlappen des Rinds geschnitten und sind in den USA oder in Frankreich sehr prominent auf dem Grill und in der Pfanne. Es wird aus dem Bauchlappen – unterhalb des Rinderfilets abgetrennt und ist ungefähr 750 bis 1000 Gramm schwer. Für die typische Zubereitung wird es mariniert und anschließend Medium rare gebraten oder gegrillt. Auch eignet sich dieses Stück gut zum Schmoren. Das Flanksteak hat sehr lange Fasern und sollte daher nach der Zubereitung zuerst mit der Faser längs halbiert und danach gegen die Faser in dünne Scheiben aufgeschnitten werden.



Die Zubereitung des Flank Steak ist Simple und im Geschmack eine Explosion

1. Zuerst nehmen Sie das Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank.
2. Würzen oder marinieren Sie das Steak je nach eigenem Geschmack.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (ca. 220 °C) anfeuern
4. Flank Steak von jeder Seite 1–2 Minuten grillieren, vom Grillrost nehmen und mit etwas Folie bedeckt 4–5 Minuten ruhen oder im indirekten Bereich des Grills nachziehen lassen.
In feine Tranchen schneiden und sofort servieren.



Et Voila, perfekt auf den Punkt grilliert. Dazu passen Bratkartoffeln mit Spargelgemüse.

Wir wünschen gutes Gelingen und «En Guete»