



FLANK STEAK

für 4 Portionen

ZUTATEN

1 kg	Flank Steak vom Hochlandrind (7 Jahre alte Kuh)
2 TL	Salz
2 TL	grobes Meersalz oder Fleur de Sel
	Pfeffer aus der Mühle

VOR- UND ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch mindestens 3 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank geben und Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. 2 Stunden vor dem Grillen salzen. Dadurch wird die Wasseraufnahmefähigkeit der Zellen erhöht und das Steak bleibt saftig.
3. Grill auf hohe direkte Hitze (350 °C) vorheizen
4. Das Steak auf jeder Seite ca. 3 Minuten scharf angrillen, bis ein schönes Branding entsteht.
5. Das Steak vom Grill nehmen und bei 50 °C (Backofen) 8 Minuten rasten lassen.
6. Aufschneiden und Genießen

<u>Hilfsmittel:</u>	Grill
<u>Grillen:</u>	ca. 6-8 Minuten
<u>Grillmethode:</u>	direkte große Hitze (ca. 320-350 °C)
<u>Schwierigkeit:</u>	leicht

Als Flank Steak bezeichnet man nach US-amerikanischer Teilung ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs. Nach französischer Teilung wird es als Bavette de Flanchet bezeichnet. Es wird aus der Dünnung – dem Bauchlappen – unterhalb des Rinderfilets abgetrennt und ist ungefähr 750 bis 1000 Gramm schwer.