

Rezept für 4-5 Personen

1 Flanksteak
Maldonsalz
Pfeffermühle
ggf. Öl zum Braten

Das Flanksteak stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes. Der leicht ovale Flank-Cut kommt aus den USA und wird für seinen intensiven Geschmack geschätzt. Der Bauchmuskel ist sehr flach und fein marmoriert und hat lange Fasern. Dieses Stück eignet sich besonders gut zum Marinieren und Kurzbraten.

VERSCHIEDNE LÄNDER, VERSCHIEDENE NAMEN

„Flank“ USA
„Bauchlappen“, „Dünnung“ Deutschland
„Bavette“, „Rinderlappen“ Österreich
„Hose“ England

Das Gewicht eines Flanksteaks beträgt ca. 500g - 800g

Flanksteak im Abstand von 2-3 cm quer zur Faser einschneiden (ca. 1mm tiefe Ritze).

Dann bei sehr starker Hitze im Beefer, in der Gusspfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten ca. 2 Minuten - je nach Dicke - scharf anbraten.

Anschließend im Ofen oder der indirekten Grillzone bei ca. 120°C auf Kerntemperatur ziehen lassen.

Das dauert ca. 10 Minuten. Am besten mit einem Thermometer die Kerntemperatur messen.

Als Gargrad-Empfehlung „Medium“: Dies entspricht einer Kerntemperatur von ca. 50-55 °C.

Wichtig:

Nach dem Zubereiten noch mit Maldonsalz und Pfeffer aus der Mühle würzen und nochmals 2-5 Minuten ruhen lassen.

Alternative Zubereitung: Rückwärtsgaren bei niedriger Temperatur im Ofen, anschließend scharf grillen oder anbraten.