

## Monatshit zum Mai - Rezept:

**Hanger - Steak CHF 23.50 / kg**

## Keller's Rezeptsdienst

<b>Nr. 195</b>	<b>Mai</b>	<b>2019</b>
<b>Grilliertes Hangersteak</b>		

### ZUTATEN für 6 Personen

1.5 kg	Hangersteak
4 Löffel	Senf
1	Knoblauch
2-3	Paprikaschoten
15 Bündel	Petersilien
3 Löffel	Olivenöl
2	Zwiebeln



Das Hanger-Steak ist eines der nicht so bekannten Rind-Fleischstücke aus dem Bereich des Zwerchfells. Es gibt nur 1 Stück pro Tier. Das Hanger-Steak ist sehr geschmackvoll und wurde früher auch «Butcher's Steak» genannt, da er es für sich behalten hat. Ein ideales Stück, um mal was «Neues» anzubieten.

### ZUBEREITUNG (ca. 30 Minuten, Sieden ca. 1.5 Stunden)

1. Das Hanger-Steak in eine Backform oder auf einen Teller legen und gut mit Olivenöl einreiben. Knoblauch, Petersilie, Zwiebeln und 1 Löffel Salz zusammen mischen und auf das eingeölte Steak auftragen. Wenn alles aufgetragen ist, das Fleisch mit einer Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 2h im Kühlschrank belassen.
2. Den Grill heiss vorheizen. Beim Kohlengrill warten bis es eine weisse Schicht auf der Kohle gibt.
3. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, die Marinade abkratzen und danach nachsalzen.
4. Das Steak auf den heissen Grill legen und kurz anbraten, auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten. Das Hanger-Steak sollte medium-rare sein. Danach noch ca. 5 Minuten auf eine weniger heissen Stelle auf den Grill legen.
5. Das Hanger-Steak auf einem Brett 5-10 Minuten ruhen lassen.
6. Das Steak kann nun quer zu den Fasern portioniert werden

**Das Keller Team wünscht Ihnen «en Guete» und viel Erfolg!**