

Monatshit zum Juni - Rezept:

Flank Steak à CH 19.90/kg

Keller's Rezeptdienst

Nr. 196	Juni	2019
Ein Flank Steak richtig zubereiten		

INFORMATIONEN:

Flank Steak ist ein sehr populärer Steakcut in den USA. In Europa ist das Flank Steak ein Geheimitipp und gerade vom Grill ist es ein wunderbares, geschmacksintensives Steak. Wenn es richtig zubereitet wird, ist es besonders zart und aromatisch. Das Flank Steak ist mager und in der Regel 2-3 cm dick und zwischen 700g und 1kg schwer. In den USA gehört es zum Standardsortiment in fast jedem Supermarkt. Hierzulande ist es schon schwieriger ein gutes Flank Steak zu bekommen.



ZUBEREITUNG

1. Das Flank Steak vorbereiten: Damit man aus dem „Bauchlappen“ vom Rind auch wirklich ein zartes und aromatisches Steak bekommt, sollte man einige Dinge beachten. Man sollte das Fleisch ca. 2 Stunden vor dem grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Steak Raumtemperatur annehmen kann. Dann sollte man das Fleisch parieren. Auf dem Steak befindet sich häufig noch etwas Fett und eine dünne Silberhaut, die man wegschneiden sollte.
2. Marinieren oder nicht? Grundsätzlich bietet sich das Flank Steak auf Grund seiner groben Struktur mit den langen Fasern sehr gut zum Marinieren an. Das Fleisch ist sehr empfänglich für Marinaden aller Art. Es reicht aber auch aus, das Flank Steak nur mit Salz und Pfeffer zu würzen. Gerade das Flank Steak hat einen intensiven Fleischgeschmack, wie kaum ein anderer Cut vom Rind.
3. Grillieren: Nachdem das Flank etwa 2-3 Minuten bei hoher Hitze angegrillt wurde, kann man es etwa bei 110-120 Grad C gar ziehen lassen, während man die Beilagen zubereitet. Danach das Steak 2 Minuten ruhen lassen bevor es aufgeschnitten wird.
4. Aufschneiden: Das Flank Steak hat sehr lange Fasern. Daher sollte man es auf jeden Fall quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und servieren.



Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg!