

Flank Steak

Zutaten:

- 1200,00 Gramm Flanksteak
- 25,00 Gramm schwarze Pfefferkörner (ganz)
- 25,00 Gramm weiße Pfefferkörner (ganz)
- 2,00 EL Cayennepfeffer
- 1,00 EL Knoblauchgranulat
- 1,00 EL Zwiebelgranulat
- 2,00 TL Thymian
- 10,00 Gramm Senfpulver
- 4,00 Gramm Fenchelsamen
- 4,00 Gramm Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Ganze Pfefferkörner und Gewürze am besten ohne Fett in einer Pfanne rösten, dabei vorsichtig sein, dass sie nicht verbrennen.
- Danach alle Gewürze mahlen oder mörsern.
- Das Flank Steak damit einreiben und für ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Das Gewürz hält sich so etwa 3 Monate, danach lässt der Geschmack nach.
- Das Flank Steak 2-3 Minuten bei hoher Hitze angrillen, dann in die indirekte Zone legen und bei 110-120 °C gar ziehen lassen.
- Flank Steak sollte medium bis medium-rare gegrillt werden (Kerntemperatur 54-56 °C).
- Danach 3-5 Minuten ohne Alufolie ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft wieder im Steak verteilt und es saftig bleibt.
- Flank Steak hat sehr lange Fasern und wird deshalb quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten serviert.
- Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Tipps zur Zubereitung:

- Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annimmt.
- Das Steak parieren: Fett und Silberhaut vor dem Grillen entfernen.
- Marinieren ist optional, da Flank Steak durch seine grobe Struktur gut Marinaden aufnimmt. Oft reicht aber Salz und Pfeffer, um den natürlichen Fleischgeschmack zu bewahren. Minderwertiges Fleisch braucht eher eine starke Marinade.