

FLANK STEAK "FEIERABENDMODUS"

Das Flank Steak, ein flacher Muskel aus der Bauchgegend des Rindes, eignet sich perfekt für ein schnell gegrilltes Steak

Zutaten:

- 1 Flank Steak, parierte (ca. 800g)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Flank Steak großzügig mit Salz einreiben und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Dadurch kann das Salz in das Fleisch einziehen und es perfekt würzen.
2. In der Zwischenzeit den Grill aufheizen, sodass er die optimale Hitze erreicht.
3. Die Steaks auf den heißen Grill legen und bei hoher Hitze grillen. Wenden Sie das Steak alle 30 Sekunden, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Überwachen Sie die Kerntemperatur des Steaks mit einem Thermometer. Sobald sie 52°C erreicht, nehmen Sie das Steak vom Grill und lassen Sie es mindestens 5 Minuten ruhen. Während dieser Ruhezeit steigt die Temperatur des Steaks um etwa 2-3°C an, sodass es eine perfekte Kerntemperatur von ca. 54°C für den Medium-Gargrad erreicht.
5. Nach dem Ruhen das Steak mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
6. Schneiden Sie das Flank Steak in dünne Scheiben quer zur Faserrichtung und servieren Sie es mit Beilagen nach Wahl.

Deutschland grillt!

Feuer und Flamme für grenzenlosen Genuss

Deutschland grillt!