

## Chuck Flap Für Grill oder Pfanne

### **Für 4 Personen:**

#### Für das Fleisch:

USA Chuck-Flap am Stück (frisch oder TK), ca.1200g schwer, oder  
4 Steaks fertig geschnitten (**gibt's bei uns**),  
**Chuck Flap ist ein Spezielschnitt aus dem Ochsenracken**

#### Für die Marinade

80 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehen, klein gehackt, 1 Esslöffel guter Balsamicoessig (**gibt's bei uns**),  
80 ml Sojasoße (**gibt's bei uns**), 20 ml Honig ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Das Fleisch auftauen lassen (Bei TK Ware), kalt abwaschen und trocken tupfen. Das Fett und die Haut ringsum wegschneiden.!

#### Zubereitung:

2. Mixen Sie die Zutaten der Marinade. Geben Sie die Marinade und das Fleisch in einen passenden (Gefrier-)Beutel. Stellen Sie sicher, dass das Fleisch von allen Seiten mit der Marinade bedeckt ist. Legen Sie den verschlossenen Gefrierbeutel mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank.

3. Heizen Sie den Grill oder Pfanne auf die höchste Stufe auf. Zum Testen, ob er heiß genug ist, halten Sie ihre Hand kurz über den Grillrost – 3 cm -. Wenn Sie dies eigentlich gar nicht oder nur für eine Sekunde schaffen, dann ist der Grill heiß genug.

4. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Beutel, lassen Sie überschüssige Marinade abtropfen und salzen und pfeffern Sie es gründlich. Legen Sie das Fleisch auf den heißen Grill,(oder Pfanne) von jeder Seite ca. 4-5Minuten. Wenn Sie wollen, drehen Sie das Steak nach der halben Zeit auf der jeweiligen Seite, um ein schönes Grillmuster zu erhalten.

5. Das Steak sollte bis Medium rare gegrillt werden. Ca. 55 Grad innere Temperatur. Dann vom Grill Oder aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und noch für 5 Minuten ruhen lassen. Durch das Ruhen verteilen sich die Fleischsäfte wieder gleichmäßig im Fleisch, so dass sie beim Aufschneiden nicht auslaufen. Auch erhöht sich die innere Temperatur noch, somit sollte es nicht zu spät vom Grill genommen werden.

6. Die Steaks am Stück lassen oder 1. mal durchschneiden und servieren

7. Wer möchte, kann die überschüssige Marinade sammeln und aufkochen und als Soße zum Fleisch reichen. Ansonsten passt auch hervorragend unsere BBQ Soße

**Mein Wein Tipp ! Rotwein von Messias !!**

