

Flanksteak in Kräuteröl Für Grill oder Pfanne

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

1 USA Flanksteak (frisch oder TK), 800g-1200g schwer (**gibt's bei uns**),
Fleur de Sel (**gibt's bei uns**), frisch gemahlener Pfeffer,
150ml Olivenöl (**gibt's bei uns**), mediterrane Kräuter (Salbei, Knoblauch, Rosmarin, Thymian)
1 EL neutrales Pflanzenöl,

Das Fleisch auftauen lassen (Bei TK Ware), kalt abwaschen und trocken tupfen. In einzelne Portionen schneiden und eventuell Fett wegschneiden. Zugedeckt 2 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen (ganz wichtig). **Bild 1**
In der Zwischenzeit den Grill vorheizen. Man kann es aber auch in der Pfanne machen. Backofen auf 90° vorheizen. Sehr starke Hitze, so das man es bei 10cm Abstand vom Grillrost mit der flachen Hand 3 Sekunden aushält. **Bild 2**

Die Grillstäbe mit dem Pflanzenöl einreiben. Damit unser edles Teil nicht anklebt!

Das Steak bei großer Hitze 1 Minute grillen und dann um 90° drehen (**nicht umdrehen!**) um schöne Grillstreifen zu bekommen. **Bild 3** Dann nochmals ca. 1 Minute grillen. Das Steak wenden und auf der anderen Seite genau so verfahren.

Das Fleisch in die Auflaufform geben, und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Nun das Olivenöl darüber geben. Die Kräuter dazugeben und alles für 60 Minuten in den Backofen schieben!
Kerntemperatur sollte zwischen 58-62° haben. Dann ist es Medium. **Bild 4**

Das Steak zerteilen und nochmals salzen und pfeffern. **Bild 5**

Mit frischem Weißbrot das leckere Kräuter-Fleischsaft-Gemisch austunken.

Ein schöner italienischer Rotwein passt hervorragend als Gemüsebeilage!

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Bild 5

Bild 6