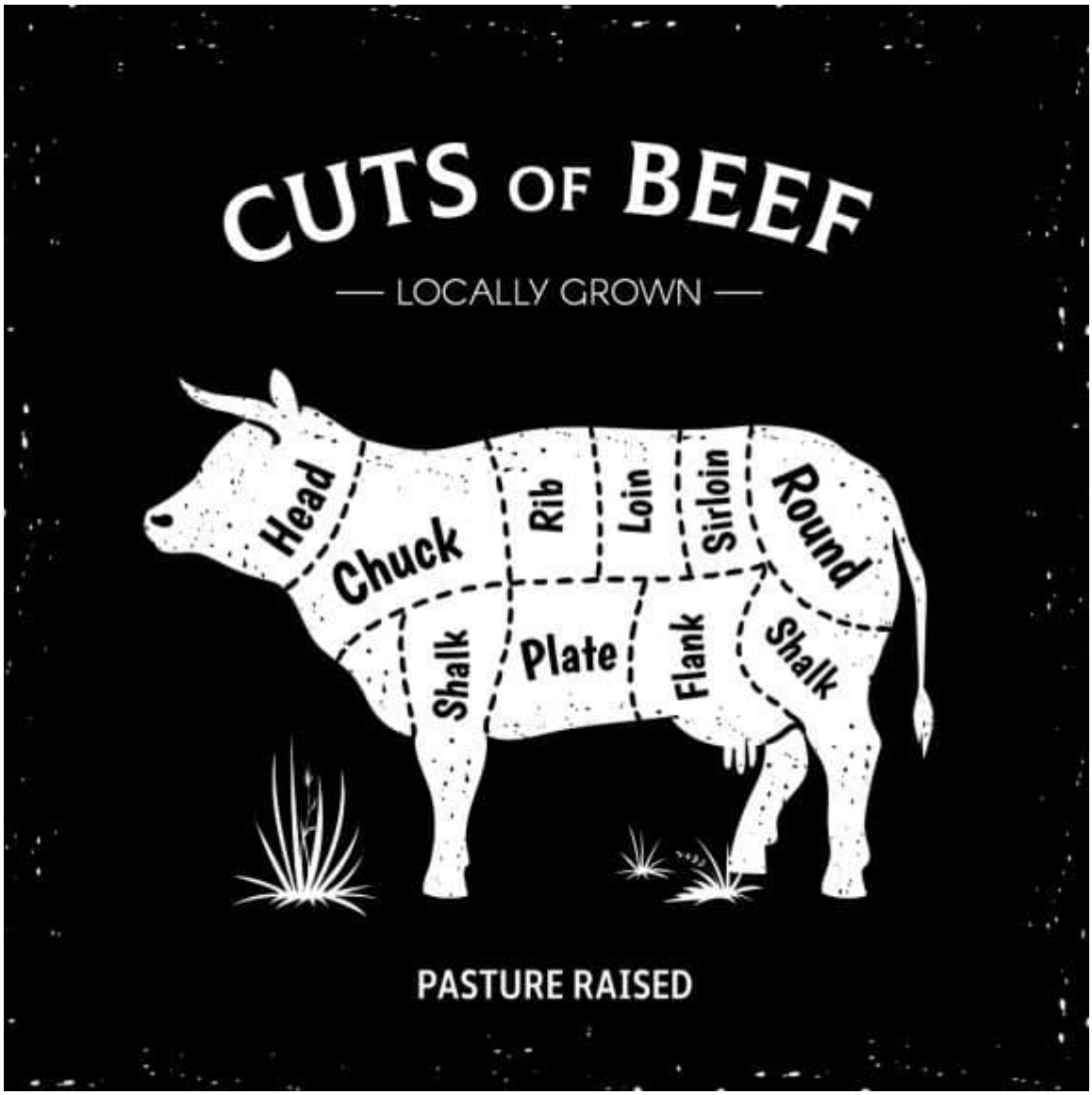
Flanksteak vom Grill



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen

- **Portionen:** 5 Personen (à 200 g Flanksteak)
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '5 Personen (à 200 g Flanksteak)', 'yield' : '' });

Das **Flanksteak** ist ein wahrer Geheimtipp unter Beef-Liebhabern. Zwar ist das Flanksteak in amerikanischen Steakhäusern ein Klassiker, doch hierzulande ist es noch relativ unbekannt. Dieses

Rezept ist eine ganz **besondere Zubereitung mit asiatischem Touch** – Überraschungseffekt garantiert!

Beim Flanksteak handelt es sich nicht um ein Steak im klassischen Sinne. Das Rindfleisch stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes (der Flanke oder dem unteren Rippenbereich). Geschätzt wird das Fleisch für seinen intensiven Geschmack.
Die Besonderheit liegt in dem **Beef Cut**, der besonderen Zuschnitt des Fleisches. Der **Flank-Cut** meint, dass das Steak quer zur Faser etwa 1 mm tief eingeschnitten wird.

Dazu passen wunderbar Folienkartoffeln mit Quark oder Sauerrahm (Steakhouse Sour Cream), gegrillte Maiskolben und Grillgemüse.

Zubereitungsart

Schritt1

Die dicken Enden des Ingwers flach-faserig klopfen - Menge für 1 TL.

Schritt2

Sojasauce (alternativ Ketjap Manis ist eine süße indonesische Soja Sauce, die sich auch besonders gut eignet), Olivenöl, Knoblauch, Frühlingslauch und Ingwer vermengen und zu einer pikanten Marinade verrühren.

Schritt3

Das Fleisch darin einlegen und über Nacht marinieren.

Schritt4

Aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen und von jeder Seite 4 – 5 min grillen. Quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben aufschneiden und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zutaten

- Marinade - für 1 Kg Flanksteak
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Soja Sauce
- 3 EL Honig
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Stange junger Frühlingslauch in dünnen Ringen

Flanksteak: Der besondere Flank-Cut und Zubereitung

Beim Flank-Steak handelt es sich eigentlich nicht um Steak im klassischen Sinne, sondern um ein **Stück vom Bauchmuskel**, der Dünnung/Bauchlappen unterhalb des Rinderfilets – mit langem, flachen Schnitt.

In der Regel wiegt es etwa **1000 Gramm**. Es ist sehr flach, relativ mager und hat eine lange Faser.

Zweifelsohne ist das Fleisch fester als beispielsweise das eines Rib-Eye Steaks oder Rumpsteaks, aber dafür ist es geschmacklich sehr aromatisch – einfach ein spannendes Stück Fleisch!

Die deutschen Metzger kennen den **Flank-Cut Zuschnitt** oft nicht und das Flank Steak ist nur selten und dazu ungereift zu bekommen. Probieren Sie es am besten im Großmarkt (Metro) oder im **Handelshof**; **im Internet** ist es problemlos zu bekommen. Achten Sie darauf, dass sie unbedingt US – Ware kaufen.
Achten Sie bei der Zubereitung darauf, das **Flanksteak mit der Faser längs halbieren**, danach gegen die Faser in dünne, ca. 0,5 cm Scheiben, zu schneiden.
Das Flanksteak eignet sich zu einer Vielzahl von Gerichten, kann gegrillt, gebraten, oder geschmort werden.

Rezeptart: Fleischgerichte, Grillrezepte, Grillrezepte für Fleisch, Rindfleisch **Tags:** amerikanisch, grillen, Steak

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)274
- KH (g)0,4
- Fett (g)12
- Eiweiß (g)40
- Ballast (g)2

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/flanksteak-vom-grill/