

FLANK STEAK

Episode 058 Wrap Star / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz



Rezept für 2 Personen

FLANK STEAK

1 Flank Steak, Bavette (250 g)
4-5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Kreuzkümmel
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
etwas Zitronenschale
Salz

1. Das Fleisch kreuzweise einritzen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen schneiden und über das Fleisch streuen.

2. Kreuzkümmel mörsern. Rosmarin und Thymian zupfen, von der Zitrone ein paar kleine Stückchen Schale abschneiden. Alles zur Marinade geben. Fleisch darin wenden und stehen lassen (nicht im Kühlschrank!).

3. Wenn das Fleisch gut mariniert ist auf dem Grill von beiden Seiten heiss anbraten (nicht zu lange!). Dann nochmals zurück in die Marinade legen und etwas ziehen lassen. Zum Schluss in Stücke schneiden, Salsa auf der gerösteten Brotscheibe verteilen und mit dem Salat anrichten.

SALSA

1/2 Orange, Saft
je 1 rote und grüne Chilischote
1/2 rote Zwiebel
1 kleine Tomate
1/4 Salatgurke
2 EL Ketchup
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
1 TL Knoblauchpulver
2 Prisen Salz
1/4 Zitrone, Saft
1 Scheibe Sauerteigbrot
1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl

1. Orange filettieren und die Schnitze für den Salat zur Seite stellen. Den Saft auffangen.

2. Die Kernen der Chilischoten herausdrücken, die Chili würfeln und in den Orangensaft legen. Die Zwiebel, die Tomate und die Gurke ebenfalls würfen und dazu geben.

3. Salsa mit Ketchup, Honig und Olivenöl und Knoblauchpulver würzen. Salz und Zitronensaft dazu geben.

4. Die Salsa leicht zerdrücken und mischen.

5. Olivenöl über die Brotscheibe träufeln und auf dem Grill rösten. Zum Schluss mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.

GURKEN

ORANGEN SALAT

1/4 Gurke
1/2 Orange, Schnitze
2-3 Erdbeeren
etwas rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1/4 Zitrone, Saft
frische Salatkräuter
etwas Brunnenkresse
Meersalz
Pfeffer

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und mit den Orangenschnitzen auf einem Teller verteilen. Die Erdbeeren in feinscheibeln, Zwiebel in Ringe schneiden und beides zum Salat geben.

2. Olivenöl und Zitronensaft über den Salat träufeln.

3. Salatkräuter und Brunnenkresse auf den Gurken und Orangen verteilen, mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



In der Schweiz wird das Flank Steak oft zu Hackfleisch verarbeitet, was eigentlich schade ist. Als «Bavettli» kann man es beim Metzger vorbestellen. Es stammt aus der Bauchregion des Rinds und trägt besonders schöne Fleischfasern.

Dieses Rezept stammt aus
Flavorites von René Schudel

Flavorites.com