

## Flank-Steak-Rollbraten

VORBEREITEN

40  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Personen

2 Flank-Steaks (aus der Dünung geschnitten), je etwa 700 g  
1 Esslöffel Olivenöl  
Grobes Meersalz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für die Füllung

80 g Feta, zerkrümelt  
80 g Semmelbrösel  
1 gegrillte, kleine Paprikaschote, in Würfel geschnitten  
1 große Knoblauchzehe  
5 Esslöffel frische glatte Petersilie  
1 Esslöffel frischer Thymian  
1/2 Teelöffel grobes Meersalz  
1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubehör

Küchengarn

- 1 -

Käse, Semmelbrösel und Paprikawürfel in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Den Knoblauch

zusammen mit den frischen Kräutern fein hacken und mit Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit einer Gabel alles gründlich vermischen.

- 2 -

Ein Flank-Steak auf ein Schneidebrett legen. Mit einem scharfen Fleischmesser parallel zur Faser flach aufschneiden, bis man das Steak wie ein Buch aufklappen kann (Schmetterlingsschnitt). Das zweite Steak ebenso zuschneiden.

- 3 -

Den Grill für indirekte mittlere Hitze vorbereiten.

- 4 -

Die Füllung gleichmäßig über die aufgeklappten Steaks verteilen, dabei die Ränder frei lassen (an der oben liegenden Seite mehrere Zentimeter). Eventuell bleibt etwas Füllung übrig, trotzdem nicht zu viel davon verwenden. Überschüssige Füllung fällt an den Seiten heraus und der Braten lässt sich schwerer rollen. Die Steaks mit der Füllung eng einrollen (die Fleischfaser verläuft beim Rollen quer) und im Abstand von jeweils etwa 5 cm mit Küchengarn in Form binden. Die Rollbraten mit Öl bestreichen und leicht salzen und pfeffern.

- 5 -

Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Braten über indirekter mittlerer Hitze (175-230 °C) bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen (20-30 Min. für rosa/rot bzw. medium rare). Einmal wenden. Anschließend auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und 10 Min. ruhen lassen.

## Flank-Steak-Rollbraten

- 6 -

Die Braten in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden und warm servieren.