

Flank Steak mit Rosmarinbutter

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Steaks

2 Flank Steaks (je ca. 300 Gramm)
500 ml Sahne
1/2 Bund Rosmarin
Schuss Öl
Salz und Pfeffer

Besonderes Zubehör

Gasgrill
Handmixer

So ein **Flank Steak** macht auf dem **Grill** schon richtig was her. Es sieht zwar nicht so majestätisch aus wie ein **T-Bone-Steak**, ist aber wirklich was Besonderes. Das Fleisch stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil (Flanke) des Rindes und hat sich seit einiger Zeit auch in Good Old Germany zu einem beliebten Cut entwickelt. Hier ist es unter eingefleischten BBQ-Nerds auch als **Bavette** bekannt. In den USA zählt es schon ewig zu den Klassikern und ist von keinem zünftigen **BBQ** nicht mehr wegzudenken. Du fragst dich nun vielleicht, was dieses Stück denn zu einem einzigartigen Highlight macht!?! Kann ich dir sagen: die Flanke hat einen sehr geringen Fettanteil, ist aber trotzdem äußerst intensiv im

Geschmack. Sowas bekommt man garantiert nicht alle Tage zu schmecken. Probier's einfach mal aus. Du wirst wissen, was ich meine. Um diesen Genuss nicht unnötig zu verfälschen, richtest du das **Steak** mit einer simplen, selbstgemachten **Rosmarinbutter** an. Mehr braucht's nicht.

- 1 -

Grill auf direkte maximale Hitze und indirekte Hitze vorbereiten.

- 2 -

Sahne mit einer Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer auf höchster Stufe etwa 10 - 15 Minuten schlagen, bis sich die Butter von der Molke getrennt hat. Molke abgießen, Butter in einen Sieb geben und ausdrücken.

- 3 -

Rosmarin waschen, Blätter vom Stängel zupfen und die Blätter fein hacken.

- 4 -

Die entstandene Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rosmarin vermischen.

- 5 -

Das Flank Steak etwa 2-3 Minuten bei sehr hoher Hitze angrillen, dann indirekt bei etwa 110-120 °C für ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte bei 53 °C (medium rare) liegen. Steak vom Grill nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Dabei zieht es nochmal 1 °C auf den idealen Garpunkt (54 °C) nach.

F flank Steak mit Rosmarinbutter

- 6 -

Das Flank Steak quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit der frischen Butter servieren.