

## Flank Steak – der Grill Geheimtipp



### Geschmacksintensiv und voll im Trend

Flank Steak ist wie das Flat-Iron-Steak ein trendiger Grillzuschnitt (Cut) aus den USA, der auch in Baden-Württemberg seit wenigen Jahren auf dem Markt erhältlich ist. Dabei handelt es sich um eine magere und geschmacksintensive Fleischspezialität aus dem Bauchlappen (Dünnung) des Rinds.

Das Flank Steak, auch Bauchfleisch de luxe genannt, ist dünn, sehr lang und wiegt zwischen 1 und 2 kg.

Wichtig ist beim Einkauf, dass das Flank Steak zarte Fleischfasern und eine hohe Fetteinlagerung (Marmorierung) hat, wie z.B. bei Färsen und Ochsen. Je mehr Fett das Fleisch eingelagert hat, desto zarter und saftiger ist der Genuss. Zudem sollte ein Flank Steak mindestens drei Wochen abgehangen sein.

Bei der Zubereitung sollte das Fleisch sehr heiß angebraten werden. 1-2 Minuten auf jeder Seite reichen meist aus, um eine aromatische Bräunung zu erhalten. Danach empfiehlt sich ein Nachgaren bei 120°C im Ofen oder einer kühleren Stelle am Grill, bis eine Kerntemperatur von 56-60 Grad erreicht ist. Wer es mehr durch möchte, sollte allerdings nicht über 64 Grad Kerntemperatur gehen. Bei der Würzung reichen Salz und etwas Pfeffer, denn das köstliche Fleisch ist von Natur aus sehr geschmacksintensiv. Beim Aufschneiden der Scheiben sollte darauf geachtet werden, dass das Fleisch quer zur Faser geschnitten wird.

Als Einlage zu einem knusprigen Brötchen und einer selbstgemachten Soße oder einem Chutney schmeckt das Fleisch köstlich. Deswegen heute kein Rezept, sondern eine Empfehlung: kauft und probiert Flank Steak! **Am**

besten mit dem Qualitätszeichen Baden-Württemberg (QZBW).