



Gegrilltes Flank Steak – Einer der beliebtesten Steak Cuts in den USA jetzt auf Deinem Grill

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 1 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Flank Steak am Stück aus Weidehaltung (ca. 600 bis 800 g schwer) - trocken getupft und mindestens 30 Minuten bis zu 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank genommen

Salz

3 Esslöffel Knoblauch-Kräuter-Öl (Knoblauch mit Olivenöl und Kräutern gemixt)

20 g Weidebutter

Fleur de Sel

Schwarzer Pfeffer - grob gemahlen

Zubereitung

1. Den Grill oder die Grillpfanne auf maximale Temperatur bringen
2. Das Fleisch leicht salzen und auf den Grill geben.
3. Das Fleisch alle 20 Sekunden drehen und von allen Seiten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 52 °C garen.
4. Auf einem vorgewärmten Brett oder Teller kurz ruhen lassen, mit Kräuter-Knoblauch-Öl, einem kalten Stück Weidebutter, Fleur de Sel und dem groben Pfeffer würzen.
5. Das Fleisch so aufschneiden, dass Du die Fasern verkürzt (also quer zur Faser schneiden), so wird das Fleisch wunderbar zart und das ist bei diesem Fleischstück wegen der langen Fasern besonders wichtig.

Adieu Grill-Mythen – die wichtigsten Tipps zum Grillen

Viele fühlen sich schnell zum Grillchef berufen, doch lernt man auch hier nie aus.



Grillen macht Spaß!

– Was denkst Du: Beim Grillen lieber öfters wenden oder liegen lassen?

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass man Fleisch auf dem Grill oder in der Grillpfanne nicht oft wenden sollte. Die Wissenschaft ist sich hier aber einig: Wer öfters dreht, hat weniger Bratrand, einen durchgehend perfekten Garpunkt und eine perfekte Kruste. Also, mindestens alle 20 Sekunden drehen. Das war auch für mich eine neue Erkenntnis! Mittlerweile habe ich viele Fleischstücke so zubereitet und kann es absolut bestätigen.

– Warum solltest Du das Fleisch etwas vorher aus dem Kühlschrank nehmen?

Das Steak hat, wenn es aus dem Kühlschrank kommt, im Optimalfall zwischen 0 und +2 °C. Perfekt medium ist es zwischen 48 und 52 °C, Deine Raumtemperatur beträgt +25 °C – Du verstehst?

Nimm Dein Steak, je nach Dicke bis zu zwei Stunden vor der Zubereitung heraus, tupfe es trocken, lege es auf einen sauberen Teller und bedecke es mit Küchen- oder Backpapier und einem sauberen Tuch, so schützt Du es vor Fliegen (und vor direkter Sonneneinstrahlung).

Wenn Du Dein Steak dann schon mit ca. 20° in die Pfanne legst, hast Du schon den halben Weg ohne Probleme hinter Dich gebracht. Ein Warnhinweis: Wenn das Fleisch auf solche Temperaturen kommt, musst Du es zwingend zubereiten. Es wegen einer Planänderung einfach roh wieder runterkühlen kann lebensmitteltechnisch gefährlich für Dich und Deine Lieben werden.

– Große Hitze oder eher moderat?

«Fire, I'll take you to burn. Fire, I'll take you to learn...» sang schon Arthur Brown und neuste Erkenntnisse scheinen zu zeigen, dass bei höheren Temperaturen und kürzeren Kontaktzeiten weniger Mutagene entstehen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit krebserregend sind.

Diesen Vorteil kann man am besten beim Sousvide-Garen nutzen, indem das Fleisch vor dem Kontakt mit der großen Hitze schon die fast optimale Kerntemperatur hat.

Achtung, das ist nicht zu verwechseln mit indirektem Grillen z. B. im Smoker oder Grillen mit Deckel, [siehe mein Rezept zu Poulet Américaine](#).



Grillparty im Spätsommer?

Was kannst Du alles mit dieser Zubereitungsart machen?

Grundsätzlich kannst Du alle zum Kurzbraten geeigneten Fleischteile so bis zur gewünschten Temperatur grillen. Von der Hühnerbrust bis zum Kobefilet, es verändert sich nur die gewünschte Kerntemperatur.

Inspiration für leckere und [gesunde Beilagen findest Du übrigens hier](#).

Viel Spaß beim Nachgrillen!

Liebe Grüße

