Flanksteak völlig von der Rolle

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Flanksteaks zählen zu den Fleischzuschnitten, die gerade enorm angesagt sind. Gerade für Grillerinnen und Griller sind sie ein Traum, kurz scharf anrösten, dann auf die gewünschte Kerntemperatur bringen, dünn aufschneiden, fertig und intensiv aromatisch lecker. Aber was kann man noch mit ihnen machen? Wir haben hier ein Rezept, dass auch optisch was hermacht. Das Rindfleisch wird mit italienischen Aromen kombiniert, dazu noch viel Käse. Ihre Gäste werden Augen machen und sich die Finger nach dieser tollen Rolle lecken.

■ Zutaten — Portionen: 4

1	Flanksteak (z.B. US-Beef, ca. 800 g)
100 g	frischer Baby-Spinat
40 g	getrocknete Tomaten
20 g	Pinienkerne
100 g	Cheddar
3 EL	italienische Kräuter (TK oder frisch)
1-2	Knoblauchzehen & 1,5 TL Fleur de Sel
2 TL	Olivenöl



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl oder Fett angeröstet, denn so entfalten sie ihr komplettes Aroma. Goldbraun sollten sie sein. In ein kleines Schälchen zum Auskühlen gegeben.

■ **Getrocknete Tomaten** in dünne Streifen schneiden.

■ **Baby-Spinat** waschen, mit Küchenpapier gut trocken getupft.

■ **Flanksteaks** mit einem scharfen Messer mit der Faser bis kurz vor Ende mit einem Schmetterlingsschnitt längs aufschneiden (quasi in der Dicke einmal halbieren) und dann zu einer langen Bahn aufklappen.

■ Den Fleischlappen mit den **italienischen Gewürzen** bestreuen. **Knoblauchzehen** darauf pressen und verteilen. **Cheddarkäsescheiben** draufgeben (wer mag, kann den Cheddar auch noch mit etwas geriebenem Parmesan aufpeppen). Dann Streifen der getrockneten Tomaten und die gerösteten Pinienkerne hinzufügen.

■ Als Letztes kommt der **Spinat** aufs Steak. Das Ganze mit einem halben TL **Fleur de Sel** würzen und vorsichtig aufrollen. Die Rolle wird mit Küchengarn in Abständen von ca. 3-4 Zentimetern zusammengebunden. In einzelne kleinere Rollen zwischen den Fäden aufschneiden.

■ Rollen mit etwas **Olivenöl** bestreichen. Nochmal außen mit Fleur de Sel salzen. **Grill anfeuern**. Auf direkter Hitze rundherum scharf anbraten. Da der Käse herauslaufen kann, eventuell eine Aluschale nutzen. Bei indirekter Hitze noch ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

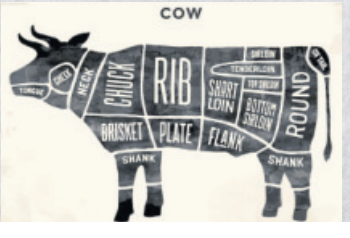
■ Als **Beilage** passen Rosmarinkartoffeln oder ein mediterraner Kartoffelsalat. Die Rolle lässt sich auch im Ganzen grillen, braucht dann aber länger auf dem Grill.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Flanksteak: Lange bei uns übersehen

Das Flanksteak wird auch Bavette-Steak genannt und stammt aus dem Bauchlappen des Rindes. Es zählt zu den amerikanischen Zuschnitten (siehe Foto mit den US-Bezeichnungen bei der Rinderzerlegung). Bei uns in Deutschland wird es traditionell nicht separat zugeschnitten und verkauft, sondern geht meist ins Hackfleisch. Das ist schade. Amerikaner grillen es schon lange, in den USA gilt es als echtes Feinschmecker-Steak und bei uns findet es immer mehr Freunde. Es ist ca. 750 bis 1000 Gramm schwer. Nach dem kurzen und heißen Grillen sollte man das Steak immer gegen die Fasern anschneiden. Bei der Zubereitung am besten Grillthermometer nutzen, die ideale Kerntemperatur liegt zwischen 50 und 58 Grad. Wird es zu stark durchgegart, wird es trocken und zäh.



Für die typische Zubereitung wird es mariniert und anschließend medium rare gebraten oder gegrillt. Schmoren kann man es aber auch.