Flanksteak-Fajitas mit Grillgemüse

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

Kriegen Sie gerade auch nicht genug vom Grillen? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für Sie! Mal was anderes, sowohl vom Fleisch her als auch von den Aromen, aber trotzdem schnell gemacht und eine feurige Abwechslung zu den Standards wie Nackensteaks und Würstchen. Holen Sie sich einen Klassiker der Tex-Mex-Küche auf den Rost, verfeinert mit einem besonderen Rinderstück, das gerade bei BBQ-Kennern mächtig im Fokus steht. Geschmacklich eine echte Wucht – und optisch ein buntes Potpourri …

Zutaten **Portionen: 4**

500 g	Flanksteak
8	Weizentortillas (soft)
3	Paprika (verschiedene Farben)
Je 3	Limetten und Knoblauchzehen
1 Bund	frischer Koriander und 1 Jalapeño-Schote
Etwas	Chilipulver, Salz, Pfeffer und braunen Zucker
4 TL	Olivenöl
2	Avocados



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Avocados** entkernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Saft einer halben **Limette** dazugeben sowie etwas **Pfeffer, Salz, Chilipulver, eine Knoblauchzehe und etwas Koriander**. Alles zu einer festen Guacamole pürieren.

■ Für die Marinade **Olivenöl** und den Saft der restlichen **Limetten** vermischen. Die verbliebenen zwei **Knoblauchzehen** dazupressen, **Jalapeño** von den Kernen befreien und kleinschneiden, die Hälfte davon zur Marinade geben, ebenso wie ein paar Blätter **Koriander**. Die Mischung mit **Salz, braunem Zucker** und **Pfeffer** abschmecken. Marinade auf zwei Schüsseln aufteilen.

■ Das **Flanksteak** in der Marinade 30 Minuten ziehen lassen. Restliche Marinade in den Kühlschrank stellen.

■ **Grill** auf hoher Hitze anfeuern, Flanksteak **von jeder Seite 5 Minuten scharf anbraten**, dann 10 Minuten ruhen lassen.

■ **Paprikas** halbieren, Kerne entfernen, die Hälften auf dem Grill scharf anbraten. Herunternehmen, in Streifen schneiden und zur **Rest-Marinade** geben.

■ **Tortillas** kurz auf dem Grill anwärmen. Dann das **Fleisch** in dünne Streifen quer zur Faser aufschneiden.

■ **Guacamole, Tortillas, Paprikas**, die restlichen **Jalapeñostücke** und den **gehackten Koriander** zusammen mit dem Fleisch in die Mitte des Tisches stellen.

■ Seine Fajitas „baut" sich jeder selbst zusammen: Eine **warme Tortilla** nehmen, etwas **Guacamole, Paprika-Grillgemüse, Fleisch, Koriander und Jalapenos draufgeben.** Tortilla zuklappen und genießen.

Das Küchen-Lexikon

Flank: Schmackhafter Bauchlappen

Das Flanksteak stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil (der Flanke oder dem unteren Rippenbereich) eines Rindes. Es handelt sich um einen amerikanischen Zuschnitt (siehe Foto), dort werden die Rinder etwas anders zerlegt als bei uns. Das Fleischstück ist oval und von besonders intensivem Geschmack, weshalb es auch hierzulande immer mehr Freunde findet.

Der Bauchmuskel ist flach und fein marmoriert, hat eine lange Faser. Die Franzosen nennen das Stück Bavette, die deutsche Entsprechung nennt sich Dünnung oder eben Bauchlappen. Das Flanksteak eignet sich besonders gut zum Marinieren und anschließendem Kurzbraten. Am besten genießt man es Medium rare oder Medium. Unbedingt beim Aufschneiden darauf achten, dass man quer zu der langen Faser schneidet, sonst hat man viel zu kauen. Am besten schmeckt's in dünnen Tranchen.