

Lust auf beef?

Natura-Beef Flank Steak vom Grill



Es gibt noch mehr als nur Edelstücke. Von einem Natura-Beef sollte alles verwertet werden – von der Nase bis zum Schwanz. Und wenn die Stücke richtig geschnitten und zubereitet werden, dann schmecken sie genau so edel wie ein Steak oder ein Filet! Probiere es aus.



Zutaten für 4 Personen

- Flank Steak vom Natura-Beef, ca. 800g
- Grobes Meersalz
- Olivenöl

(Foto: Jasmin Sprecher)

Zubereitung

Das Fleisch einige Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Mit grobem Meersalz und wenig Olivenöl einreiben. Bewusst keine Marinade verwenden, da diese auf dem Grill oft verbrennt und einen bitteren Geschmack hinterlässt.

Nach Belieben eine Handvoll Wood Chips zum Räuchern 20 Minuten ins Wasser einlegen.

Den Grill auf 180 bis 200 °C vorheizen.

Gewässerte Wood Chips direkt auf die Glut werfen. Wenn vorhanden, einen Gusseisenrost einsetzen. Gusseisen verteilt die Wärme am besten – darauf wird das Fleisch hervorragend.

Nun das Fleisch möglichst am Stück auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Dann herausnehmen, in Backpapier einpacken und 10 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch quer zur Faserung in Scheiben schneiden. Falls es zu blutig ist, die Scheiben nochmals ganz kurz auf den Grill legen.

Zum Beispiel mit Grillgemüse servieren.

Quelle Rezept: Big Green Egg HEAD