

FLANKSTEAK



Das **Flanksteak** stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil (Flanke/unterer Rippenbereich) des Rindes. Der oval förmige Flank-Cut kommt aus den USA und wird dort schon lange für seinen intensiven Geschmack geschätzt. Der Bauchmuskel ist flach und sehr fein marmoriert und hat eine lange Faser. Bei Feinschmeckern und BBQ-Fans ist das Bavette sehr beliebt (mittlerweile auch in Deutschland), weil es trotz geringen Fettanteils äußerst intensiv im Geschmack ist.

Dieser Premium-Cut eignet sich besonders gut zum marinieren und anschließendem Kurzbraten.

SYNONYME

„Flank“ [USA], „Bauchlappen“, „Dünnung“ [Deutschland], „Bavette, Rinderlappen“ [Österreich], „Hose“ [England]

GEWICHT

Das Gewicht von Flanksteaks variiert zwischen 500 g – 800 g.

ZUBEREITUNG

Schneiden Sie das Flanksteak im Abstand von 3 cm quer zur Faser des Fleisches ein (ca. 1mm tiefe Einschnitte). Braten Sie es dann bei sehr starker Hitze in der Gusspfanne / auf dem Grill von beiden Seiten ca. 2 Minuten - je nach Dicke – scharf an. Dann im Ofen oder der indirekten Grillzone bei ca. 130 °C auf Kerntemperatur gar ziehen lassen. Das dauert ca. 10-15 Minuten. Vorzugsweise mit einem Thermometer die Kerntemperatur messen. Als Gargrad empfehlen wir Medium. Dies entspricht einer Kerntemperatur von ca. 55 °C. Wichtig: Nach dem Zubereiten noch mit Meersalz und Pfeffer würzen und noch 2-4 Minuten ruhen lassen.
Variante: Mit Marinade oder Sojasoße & Knoblauch 1-2 Stunden vorher Marinieren.
Alternative: Sous-vide (=Vakuumgaren bei niedriger Temperatur) und anschließend scharf angrillen/anbraten.

GUT ZU WISSEN

In Deutschland beginnt der Siegeszug des Teilstücks gerade erst. Da die Zubereitung nicht ganz so einfach ist und da das Flanksteak eine sehr starke Faserung des Muskels aufweist, unbedingt beim Aufschneiden darauf achten, dass quer zur Faser geschnitten wird, sonst wird es schwer zu kauen. Am besten in dünne Tranchen schneiden.