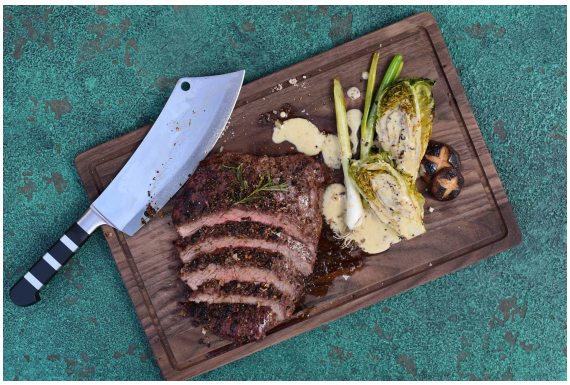
SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Flanksteak | gegrillten Salatherzen | Barbecue Salz

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

1 Flanksteak (ca. 1,2 kg)

Olivenöl

Barbecuesalz

2 Kopfsalatherzen

Lauchzwiebel oder Grillgemüse nach belieben

300 ml Honig Senf Dressing (siehe unten)

Gewürze & Zutaten Honig Senf Dressing:

100 g Wasser

10 g Senfpulver Grob (Alternativ 100 G groben Senf)

30 g Dijon Senf

80 g Weissweinessig

120 g Honig

100 g Apfelsaft

5 g Meersalz

5 g Pfeffer schwarz

200 g Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch mit etwas Olivenöl einreiben und etwas Barbecuesalz darauf verteilen.

2. Anschließend das Fleisch für ca. 2-3 Minuten pro Seite scharf angrillen, dabei ab und zu wenden. Danach bis zu einer Kerntemperatur von 56°C gar ziehen lassen.

3. Das Flanksteak vom Grill nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Durch das Ruhen läuft beim anschließenden Schneiden wesentlich weniger Flüssigkeit aus und das Fleisch bleibt somit länger saftig.

4. Währenddessen die halbierten Salatherzen und das Gemüse grillen und würzen. Das Fleisch vor dem Anrichten bei Bedarf noch etwas nachwürzen und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passen auch gut die Kartoffelwedges:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2. Kleine Kartoffeln mit Schale waschen und längs vierteln. Anschließend auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl einölen und leicht salzen.

3. Für 25 – 35 Minuten in den Ofen schieben und zwischendurch mit einem Spachtel durchrühren und wenden. Wenn sie goldgelb sind, herausholen und mit unserem Korean S(e)oul Rub noch nachwürzen.

Honig-Senf-Dressing:

1. Die Zutaten im Mixer oder mit dem Zauberstab glatt mixen. Dann das Öl langsam bei hohen Touren einmixen.