

## Flank-Steak | Smokey Sensation Rub

Dauer: 3 h 30 min  
Schwierigkeit: Schwer  
Zusatzinfos: Fleisch

### Equipment:

1 Grill

### Gewürze & Zutaten:

ca. 800 G Morgan Ranch Wagyu Flanksteak (Bavette)  
100 G Parmesan, gerieben  
125 G Rucola, grob geschnitten  
etwas Smokey Sensation Rub oder Steak Gewürz  
1-2 angedrückte Knoblauchzehen  
etwas Butterschmalz  
etwas feines Meersalz  
etwas Butter  
etwas Kräuter (Thymian, Rosmarin)  
etwas Bindefaden

## Zubereitung

### Vorbereitung:

- 1 Das Fleisch ca. 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Das Big Green Egg für indirektes Grillen mit dem ConvEGGtor vorbereiten und auf 120 °C vorheizen.

- Flanksteak Längs halbieren. Die so entstandenen Fleischstücke zwischen 2 Gefrierbeutel legen und leicht plattieren. Von beiden Seiten salzen und an den dünneren Enden leicht überlappend aufeinanderlegen. Die
- 3 Innenseite nach oben legen und reichlich mit geriebenem Parmesan und den gewaschenen und grob geschnittenen Rucola belegen. Anschließend aufrollen und mit dem Faden fest zu einer Roulade zusammenbinden.

### Zubereitung im Big Green Egg:

- 1 Die Flanksteak-Rolle im Green Egg bei niedriger Temperatur zwischen 110-120 °C auf eine Kerntemperatur von 45-46 °C bringen. Das dauert ca. 45-50 Minuten.
- 2 Dann das Fleisch vom Grill nehmen, mit Alufolie leicht abgedeckt beiseitestellen und ruhen lassen.
- 3 Den ConvEGGtor aus Big Green Egg nehmen und nun mit dem Grillrost auf 250 °C aufheizen.

- 
- 4 Jetzt ca. 6-8 Minuten rundum grillen, vom Grill nehmen und mit dem [Smokey Sensation Rub](#) würzen, in Butcher-Paper oder Alufolie einschlagen und vor dem Tranchieren nochmals ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- 

### **Zubereitung für Pfanne und Ofen:**

---

- 1 Flank-Rolle im heißen Butterschmalz rundum anbraten.
  - 2 Dann im vorgeheizten Backofen auf dem Grillrost mit untergeschobenem Backblech bei 85-100°C Umluftbetrieb auf den gewünschten Gar-Punkt erhitzen.
  - 3 Ofen ausschalten, Backofentür öffnen und 10 Minuten ruhen lassen, nur locker mit Alufolie abdecken!
  - 4 Dann das Fleisch mit frischer, heißer Butter, Kräutern und Knoblauch etwa 1 Minute von jeder Seite nachbraten, dabei immer wieder mit der heißen Butter übergießen.
  - 5 Fleisch aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, tranchieren, mit der Bratbutter übergießen und sofort servieren.
- 

### **Tipp:**

---

- 1 Kern-Temperaturen Garzeit Ende: 53°-55 °C – leicht blutig, 57°-60 °C medium