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.

3 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 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.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

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

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim