

Flanksteak | gegrillten Salatherzen | Barbecue Salz

Dauer: 40 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fleisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Grill
1 Mixer oder Zauberstab

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 einmischen.