



## Flanksteak-Rouladen mit Spinat und Halloumi

Das Flanksteak wird aus dem Bauchlappen geschnitten. Also aus einem Stück das üblicherweise zu Hackfleisch verarbeitet wird. Der flache Muskel kann aber auch wie ein Steak zubereitet werden. Es ist nicht so zart wie ein Entrecôte oder ein Steak aus der Huft, aber es ist keinesfalls zäh und überzeugt mit einem kräftigen Fleischaroma.

Für die Rouladen wird das Flanksteak im Schmetterlingsschnitt aufgeschnitten, d.h. es wird von der Seite her ein- aber nicht ganz durchgeschnitten. Danach kann es aufgeklappt werden und man hat eine dünne, grosse Fleischscheibe (siehe Bilder). Die Fleischscheibe wird gewürzt, mit Spinat und Halloumi belegt, eingerollt und mit Küchenschnur eingebunden und mit Holzspießen fixiert. Die Rolle wird zu ca. 3cm dicken Tranchen geschnitten, die zuerst kurz und kräftig angebraten und danach im Ofen nachgegart werden.

Halloumi ist ein halbfester Käse, der seit über 2000 Jahren im arabischen Raum produziert wird und später auch den Weg in die Esskultur einiger Mittelmeerländer gefunden hat (Griechenland, Türkei). Halloumi ist zwar weich, aber er schmilzt und zerläuft auch beim Erhitzen nicht.

### Zutaten

1 Flanksteak, ca. 400g  
150g Blattspinat, aufgetaut  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100g Halloumi  
Salz, Pfeffer, Paprika süß

Küchenschnur  
Holzspiesse

## Zubereitung

Spinat grob hacken und auspressen. Zwiebel und Knoblauch hacken.

Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Spinat zugeben, salzen und etwa 15 Minuten schmoren lassen. Dabei ab und zu wenden. Auskühlen lassen.

Flanksteak im Schmetterlingsschnitt aufschneiden: Von der Seite her das Steak einschneiden aber nicht ganz durchschneiden. Steak aufklappen und flach klopfen.

Auf Wunsch schneidet ihr Metzger das Flanksteak gerne für die auf.

Fleisch salzen und pfeffern, mit Paprika bestreuen und mit dem Spinat belegen, dabei an einem Ende ca. 2cm freilassen. Halloumi zu dünnen Scheiben schneiden und auf den Spinat legen. Fleisch einrollen, das unbelegte Ende soll den Abschluss bilden.

Fleischrolle im Abstand von ca. 3cm einbinden. Holzspiesse gleich neben den Schnüren durch die Rolle stecken. Rolle zu ca. 3cm dicken Scheiben schneiden.

Ofen auf 80° vorheizen.

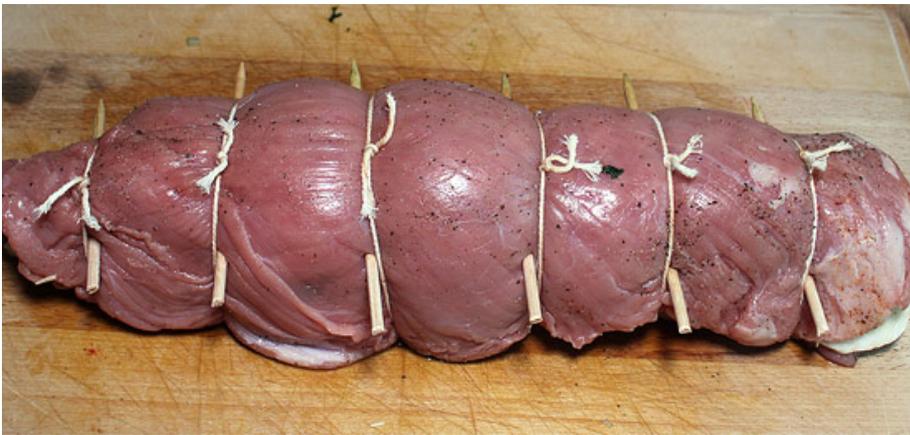
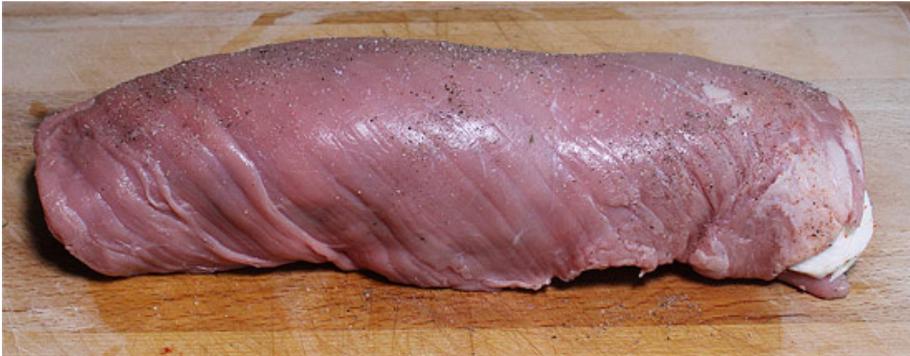
Rollen auf jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Auf einen Teller geben und im Ofen 30 Minuten nachgaren.





*Flanksteak im Schmetterlingsschnitt aufgeschnitten*







*Flanksteak-Rouladen im Ofen nachgegart*