



Tagliata mit Flanksteak

Das Flanksteak gehört in den USA zu den beliebtesten Grillstücken. Es ist ein dünner Muskel, der aus dem Bauchlappen geschnitten wird. Die langen, groben Fleischfasern verlaufen längs zum Steak. Das gebratene Steak wird quer zur Faser zu schmalen Streifen geschnitten und ist so zwar "gut im Biss", aber keinesfalls zäh. Obwohl es kaum Fett enthält ist es sehr geschmackvoll und harmoniert sehr gut mit einer kräftigen Würze aus Knoblauch, Soja-Sauce (Kikkoman), Salz und Pfeffer.

Hierzulande wurde der Bauchlappen meist zu Hackfleisch verarbeitet, wird aber unter dem Begriff "New Cut" immer gefragter. In der französischen Küche wird das Flanksteak als "Bavette de Flanchet" bezeichnet.

Es ist die Kombination von kurz gebratenem Rindfleisch, dem leicht bitteren Rucola und Sbrinz (oder Parmesan), der den Charme dieses einfachen Gerichtes ausmachen. Keinesfalls sollte der Rucola durch einen anderen grünen Salat ersetzt werden. Etwas Tomaten, Zwiebel und Oliven sind eine gute Ergänzung zu diesem Trio. Eine einfache Salatsauce, nur mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer passt am Besten dazu. Meist wird die Tagliata mit rosa gebratenen Steaks vom Nierstück oder dem Huftdeckel zubereitet. Das kräftigere Flanksteak ist aber vielleicht sogar die beste Wahl für diesen italienischen Klassiker.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Flanksteak, ca. 450g
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 4Tl Soja-Sauce (Kikkoman)

- 2 handvoll Rucola
- 30g Sbrinz oder Parmesan
- 30g Zwiebel
- 3 Piccadilly-Tomaten

12 schwarze Oliven
4El Olivenöl
2El weisser Balsamico
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Flanksteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, sogleich mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, ringsum salzen und peffern und mit Sojasauce einpinseln.

Oliven halbieren und zu Scheibchen schneiden, Zwiebel vierteln und zu Stäbchen schneiden, Tomaten halbieren und zu Halbmonden schneiden.

Rucola auf Tellern verteilen, Zwiebel, Oliven und Tomate auf dem Rucola verteilen. Sbrinz durch die Röstiraffel reiben und auf den Salat geben.

Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Flanksteak auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, auf einen Teller legen und 10 Minuten im Ofen nachgaren.

Salat mit der Sauce beträufeln, Flanksteak quer zur Faser zu 1cm dicken Scheiben tranchieren und auf den Salat legen, allfälliger Bratensaft darübergiessen und sofort zusammen mit Brot servieren.





