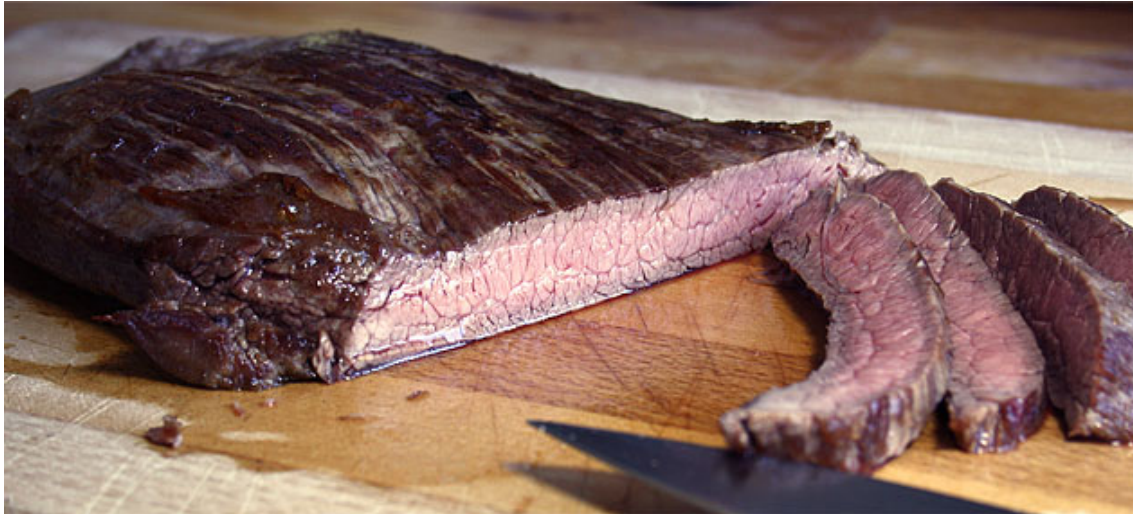




Flanksteak (Bavette de Flanchet)

Dieses flache Muskelstück wird aus dem Bauchlappen (Dünnung) des Rindes geschnitten. In den USA ist es ein beliebtes Stück zum grillen und auch bei uns ist dieses Stück, das früher vorwiegend zu Hackfleisch verarbeitet wurde, kein Geheimtipp mehr. Es ist grobfaserig und nur fein marmoriert. In der französischen Küche trägt es den Namen Bavette de Flanchet.

Nur kurz gebraten wird das Flanksteak zwar nie so zart wie ein Stück von der Huft oder vom Nierstück, aber es wird sehr saftig und überzeugt vor allem mit einem kräftigen, wunderbaren Geschmack. Ich habe es erst beim Anrichten mit wenig grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer gewürzt, mit Verlaub, aber das war perfekt.

Obwohl es ein ideales Stück zum Grillen ist, lässt es sich auch bestens in Pfanne braten. So oder so: Es muss unbedingt quer zur Faser in dünne Tranchen aufgeschnitten werden, so fühlt sich das Fleisch beim Kauen fest, aber nicht zäh an.

Tipp: Etwas Knoblauchquark dazu servieren.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Flanksteak (ca. 600-800g)
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Bratbutter

Zubereitung

Flanksteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit einem Teller auf 80° vorheizen.

Das Steak ohne Gewürze oder Marinade auf jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Auf

den Teller legen und im Ofen 10 Minuten nachziehen lassen.

Flanksteak quer zur Faser in ca. 5mm bis max 1cm dicke Tranchen schneiden.
Unbedingt auf vorgewärmten Tellern anrichten. Beim Nachziehen tritt etwas Fleischsaft aus, diesen über die Tranchen giessen und mit wenig Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen.



Der Schnitt ist amerikanisch. Das Fleisch von bester schweizer Bio-Qualität (KAG-Freiland). Gekauft in der Metzgerei Eichenberger, Oberwetzikon.



