

Flap-Steak vom Grill

FÜR 2-3 PERSONEN:

600 gr. Flap-Steak vom Weiderind
Grobes Meersalz

Dazu passen: selbstgemachte Pommes
Tomaten-Avocado Salat
karamellierte Zwiebeln
Spiegelei, und vieles mehr...

Das Flap-Steak ist ein Zuschnitt vom Rind aus dem unteren Rippenbereich zwischen der Flanke und der Brust, direkt unter dem Filet. Es eignet sich super zum Grillen.

Zuerst den Spätburgunder Heerkretz öffnen und dekantieren, dann alle Beilagen vorbereiten. Das Grillen des Flap-Steks geht recht flott 😊.

Für den Tomaten-Avocado Salat die Tomaten und die Avocados in Würfel schneiden und direkt mit dem Dressing aus frisch gepresstem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Honig marinieren. Gerne frische Kräuter nach Geschmack zufügen.

Für die karamellisierten Zwiebeln drei große Zwiebeln in Ringe schneiden, 1-2 Esslöffel braunen Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schuss Rotwein ablöschen und weiter garen bis der Rotwein eingeköchelt ist.

Das Flap-Steak parieren, gut mit grobem Meersalz einreiben. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten je zwei Mal im Wechsel für je ca. 2 Minuten kräftig braten. Dann ist es außen kross und innen noch blutig. Wer das Fleisch medium mag, das Steak nochmals wenden und für je ein bis zwei weitere Minuten von beiden Seiten weitergrillen. Zum Servieren das Flap Steak in dünne Scheiben schneiden.

Den gut temperierten Spätburgunder Heerkretz zum Grillen, zum Flap-Steak und zum Entspannen reichen! 😊

Guten Appetit wünschen Ihre Achenbachs

