

# Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



## Flap Steak / Bavette

Das Flap Steak oder Flap Meat wird aus dem hinteren Lappenstück der Flanke, dem sog. „Top Butt“, geschnitten. Es handelt sich dabei um ein flaches und saftiges Stück, das – wie die meisten Cuts aus dem Bauchlappen – sehr geschmacksintensiv ist. Im Vergleich zum Flank Steak besitzt es eine gröbere Fleischfaser, ist etwas größer und gleichzeitig umso marmorierter. Dadurch ist der Beefgeschmack noch präsenter als bei seinem kleinen Bruder – allerdings fehlt es ihm hierzulande noch an Popularität. In Frankreich ist das „Bavette d’aloyau“ in nahezu jedem Supermarkt zu finden. Als „Top Butt Flap Steak“ oder „Sirloin Tip“ hat es zudem längst die amerikanische Küche erobert. Auch namentlich unterscheiden Connaisseurs zwischen „Großes Bavette“ (Flap Steak) und „Kleines Bavette“. Auch hier gilt: Scharf anbraten, am besten medium oder medium rare grillen und gegen die Fasern aufgeschnitten servieren. Salz, Pfeffer – fertig.

## Flat Iron Steak

Der flache Muskel wird aus der Rinderschulter geschnitten, ist sehr kurzfasrig und wunderbar marmoriert.

Konkret aus dem Schaufelbraten.

Erst Anfang 2000 „entdeckte“ man diesen relativ modernen Zuschnitt, der sich perfekt zum Kurzbraten und Grillen eignet. Der Name „Flat Iron“ stammt von der Optik des Cuts: Entfernt man die mittige Sehne aus dem Schaufelbraten, so erinnert die Form des Zuschnittes an ein altertümliches Bügeleisen (engl. Flat Iron). Der Cut liegt in den USA bereits im Trend, wartet in Deutschland aber noch auf seinen großen Durchbruch. Das

### Kamen

Oststraße 17  
59174 Kamen  
02307 102 85

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:30 Uhr

### Bergkamen

Schulstraße 48  
59192 Bergkamen  
02307 60613

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:00 Uhr

[verantwortungsvoll-genießen.de](http://verantwortungsvoll-genießen.de)

# Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



Steak lässt sich wunderbar im ganzen Stück grillen. Anschließend ruhen lassen und zum Servieren quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

## Skirt Steak

Das Skirt Steak, auch Saumfleisch oder Kronfleisch genannt, ist das Zwerchfell des Rindes. Dabei handelt es sich um stark beanspruchtes und daher sehr geschmacksintensives Muskelfleisch. Es hat eine feste Fleischstruktur, ist recht grobfasrig und besitzt eine intensive Marmorierung.

Den Namen „Skirt“ hat das Teilstück wahrscheinlich erhalten, weil es die Brust und den Bauch des Rindes umrandet. Auf der deutschen Metzger-Landkarte war es als Steak lange Zeit unbekannt und wurde hauptsächlich als Suppeneinlage oder Gulasch verwendet. Erst der Grill-Boom der letzten Jahre und eine Rezeptveröffentlichung in einem Grillbuch verhalfen dem Cut zur Popularität.

### Kamen

Oststraße 17  
59174 Kamen  
02307 102 85

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:30 Uhr

### Bergkamen

Schulstraße 48  
59192 Bergkamen  
02307 60613

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:00 Uhr

## Als Empfehlung:

Skirt-Steak über Nacht marinieren und 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Anschließend bei hoher Temperatur scharf anbraten und medium-rare bis medium servieren. Wenn das Fett des Steaks beim Braten karamellisiert, ist es eine Offenbarung.

[verantwortungsvoll-genießen.de](http://verantwortungsvoll-genießen.de)