

Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



Flank Steak vom Schwein

Das Flanksteak stammt aus dem oberen Bauchteil (Flanke) des Schweins. Der oval förmige Flank-Cut kommt aus Spanien und wird dort für seinen intensiven Geschmack geschätzt. Der Bauchmuskel ist flach und sehr fein marmoriert und hat eine lange Faser. Dieser Premium-Cut eignet sich besonders gut zum marinieren und anschließendem Kurzbraten.

SYNONYME

„Flank“ [USA], „Bauchlappen“, „Dünnung“ [Deutschland], „Bavette“ [Österreich], „Hose“ [England]

ZUBEREITUNG

Schneiden Sie das Flanksteak im Abstand von 3 cm quer zur Faser des Fleisches ein (ca. 1mm tiefe Einschnitte). Braten Sie es dann bei sehr starker Hitze in der Gusspfanne / auf dem Grill von beiden Seiten ca. 2 Minuten - je nach Dicke – scharf an. Dann im Ofen oder der indirekten Grillzone bei ca. 130 °C auf Kerntemperatur gar ziehen lassen. Das dauert ca. 10-15 Minuten. Vorzugsweise mit einem Thermometer die Kerntemperatur messen. Als Gargrad empfehlen wir Medium. Dies entspricht einer Kerntemperatur von ca. 55 °C. Wichtig: Nach dem Zubereiten noch mit Meersalz und Pfeffer würzen und noch 2-4 Minuten ruhen lassen.

Variante: Mit Marinade oder Sojasoße & Knoblauch 1-2 Stunden vorher Marinieren.

Alternative: Sous-vide (=Vakuulgaren bei niedriger Temperatur) für 2 Stunden bei 50°C und anschließend scharf angrillen/anbraten.

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

Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



Flank Steak vom Schwein

GUT ZU WISSEN

In Deutschland beginnt der Siegeszug des Teilstücks gerade erst. Da die Zubereitung nicht ganz so einfach ist und da das Flanksteak eine sehr starke Faserung des Muskels aufweist, unbedingt beim Aufschneiden darauf achten, dass quer zur Faser geschnitten wird, sonst wird es schwer zu kauen. Am besten in dünne Tranchen schneiden.

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