GENUSS PUR – UNSER REZEPT

© FOTO: PROVIANDE

Flank Steak mit Chili-Rub

Gesamtzeit: 20 min Aktivzeit: 20 min Marinieren: 30 min Zubereitung: einfach

Zutaten 4 Personen

1 Flank Steak vom Schweizer Rind (ca. 800 g)
2 TL Paprikapulver
1/4 TL Salz
2 TL Puderzucker
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL schwarze Pfefferkörner, grob geschrotet
1 TL Chilipulver

1 Portion (ohne Butter und Holzofenbrot) enthält ca.
342 kcal
23 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
27 g Fett

Zubereitung

1. Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Alle Gewürze und den Puderzucker zu einem Rub vermengen und das Flank Steak damit rundherum einreiben. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (ca. 220 °C) anfeuern
4. Flank Steak von jeder Seite 1–2 Minuten grillieren, vom Grillrost nehmen und mit etwas Folie bedeckt 4–5 Minuten ruhen oder im indirekten Bereich des Grills nachziehen lassen. In feine Tranchen schneiden und sofort servieren.
5. Dazu passen cremig aufgeschlagene Butter, mit Limette, Salz und getrockneten Blütenblättern verfeinert, grillierte Peperoni und Holzofenbrot.

Weissbadstrasse 86 Appenzell Steinegg AI
Telefon 071 787 36 35
Bahnhof Hauptstrasse 21 Speicher AR
Telefon 071 780 01 19
www.appenzellerfleisch.ch

appenzeller fleisch UND FEINKOST