



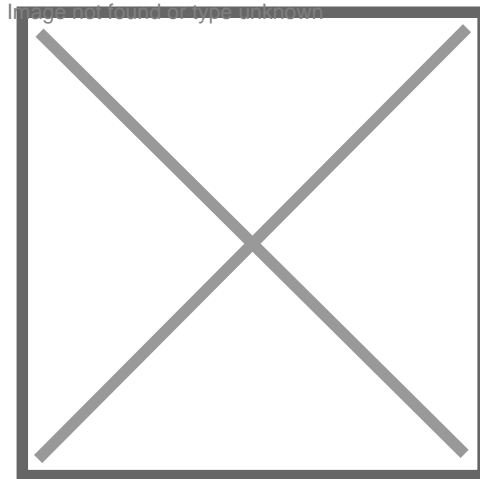


# Flank Steak mit Chili-Rub



**Meine Wahl.**

-  Gesamtzeit: 20 min
-  Aktivzeit: 20 min
-  Marinieren: 30 min
-  Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 1** Flank Steak vom Schweizer Rind (ca. 800 g)
- 2 TL** Paprikapulver
- 0.25 TL** Salz
- 2 TL** Puderzucker
- 0.5 TL** gemahlener Kumin
- 1 TL** gemahlener Koriander
- 1 TL** schwarze Pfefferkörner, grob geschrotet
- 1 TL** Chilipulver

## Nährwerte

1 Portion (ohne Butter und Holzofenbrot) enthält ca.:

- 342** kcal
- 23 g** Eiweiss
- 1 g** Kohlenhydrate
- 27 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## 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



## Meine Wahl.

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.

Dazu passen cremig aufgeschlagene Butter, mit Limette, Salz und getrockneten Blütenblättern verfeinert, grillierte Peperoni und Holzofenbrot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).