Flank Steak mit Chili-Rub

Schweizer Fleisch
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

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.