

Feines Flank Steak mit Gremolata



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

- 1** Flank Steak vom Schweizer Rind à ca. 650 g
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1 Bund** glatter Peterli
- 1** Bio-Zitrone
- 1** Knoblauchzehe
- 0.25 TL** Fleur de Sel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 434** kcal
- 29 g** Eiweiss
- 1 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Gremolata passt auch bestens zu Schmorgerichten, z.B. Ossobuco.

Zubereitung

- 1** Flank Steak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Peterli von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Salz fein zerreiben. Alles gut miteinander mischen.
- 3** Öl in einer Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Flank Steak in die Pfanne geben und pro Seite 4 Minuten braten. Flank Steak aus der Pfanne nehmen und in Folie gewickelt 8–10 Minuten ruhen lassen.



Der feine Unterschied.

4

Flank Steak in feine Scheiben schneiden und mit der Gremolata servieren.

Dazu passen Süsskartoffelpommes und gedünstete Peperoni.