Feines Flank Steak mit Gremolata

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.

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

Dazu passen Süsskartoffelpommes und gedünstete Peperoni.