



Flanksteak geschmort (Bavette de Flanchet)

Das grobfaserige Stück ist ein beliebter "Cut" vom Rind zum Grillieren. Der etwa 3cm dicke Muskel wird aus dem Bauchlappen geschnitten. Das Flanksteak ist zwar nicht so zart wie Fleisch vom Nierstück, aber keineswegs zäh, einfach etwas fester im Biss und es überzeugt vor allem mit gutem, kräftigen Aroma. Dazu ist es schön saftig. Es lässt sich auch schmoren, am besten bei tiefer Temperatur (140°). Ich habe es über Nacht mit Rotwein und Koriander mariniert und in einem eher einfachen Rotweinsud mit frischen Tomaten und Rosmarin im Ofen geschmort.

Zutaten (2-3 Portionen)

1 Flanksteak (650g)

Marinade:

5cl Rotwein
3cl Essig
2Tl Koriander ganz
1Tl schwarzer Pfeffer gemahlen

Schmoren und Sauce:

3 Pomodorini
2 Zweige frischer Rosmarin
1,5dl Hühnerbouillon
5cl Rotwein
20g kalte Butter
Salz, Zucker

Zubereitung

Rotwein und Essig mischen. Koriander mörsern und zugeben. Mit Pfeffer würzen. Flanksteak auf eine Haushaltfolie legen und mit der Marinade begießen. Das Steak in

die Folie packen und mindestens 15 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abgiessen und auffangen. Koriander mit einem Messerrücken abstreifen (so ungefähr) und in die Marinade geben. Fleisch mit Haushaltspapier trocken und salzen.

In Bratbutter pro Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Derzeit Tomaten würfeln und Rosmarinnadeln abzupfen. Zusammen mit der Marinade und der Bouillon kurz aufkochen.

Flanksteak in ein Bratgeschirr legen. Bratensatz mit Rotwein auflösen und zur Marinade geben. Marinade über das Fleisch giessen. Das Fleisch sollte etwa zur Hälfte, aber nicht mehr, in der Marinade liegen. Allfällig überschüssige Marinade beiseite stellen.

Bratenthermometer einstecken und das Ganze in den auf 140° vorgeheizten Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 80° schmoren, dabei 3-4 mal mit Schmorfond übergiessen. Das dauert ca. 1 Stunde.

Ofen auf 60° zurückstellen und 2-3 Minuten entlüften.

Schmorfond abgiessen und das Flanksteak zum nachziehen für ca. 15 Minuten zurück in den Ofen geben.

Schmorfond in einem Pfännchen etwas einkochen lassen. Absieben und zurück in das Pfännchen geben, mit 1-2 Prisen Zucker und eventuell Pfeffer abschmecken. Butter mit einem Schwingbesen in die leicht köchelnde Sauce einrühren.

Flanksteak quer zur Faser in dünne Tranchen (5mm) schneiden. Anrichten und mit der Sauce übergiessen.



Flanksteak und die Zutaten für die Marinade



Flanksteak marinieren





Mariniertes Flanksteak und die Zutaten für den Schmorsud



