

Cuban Pulled Flanksteak – Ropa Vieja

Die Zutaten für ca. 6 Personen sind:



- 1,5 kg Flank-, oder Skirtsteak
- Speiseöl
- 1 Glas Brühe
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 1 grüne Paprika in Streifen geschnitten
- 2 rote Paprika in Streifen geschnitten
- 3 Knoblauchzehen in dünne Scheibchen geschnitten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Glas grüne Oliven
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- 3 Esslöffel Rub für Rindfleisch
- 1 Esslöffel Oregano
- Salz bei Bedarf
- Wasser bei Bedarf
- Limettenspalten
- Koriander

Zubereitung:

Das Flanksteak leicht einölen, den Rub und die Chiliflocken einmassieren, das Fleisch für ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das geschnittene Gemüse im Speiseöl anbraten. Aus dem DO nehmen.

Das Fleisch mit niedriger Hitze anbraten, damit das Gewürz nicht verbrennt. Wenn das Flank von beiden Seiten angebräunt ist, die Brühe und die Tomaten dazu. Ca. 3 Stunden schmoren. Nach 2 1/2 Stunden das geschnittene und angebratene Gemüse und die Oliven dazu. Falls die Sauce zu dick wird, noch etwas Brühe oder Wasser dazu.

Das Flanksteak ist fertig gegart, wenn es schön weich ist. Mit zwei Gabeln und zieht das Flanksteak in feine Streifen auseinanderziehen. Das Fleisch wieder in die Sauce zurück und noch einmal kurz ziehen lassen, ohne dass es kocht.

Das Cuban Pulled Flanksteak wird klassisch auf dem Teller mit Limettensaft beträufelt und mit weißem Reis gegessen.

Bei der Zubereitung mit dem Dutch Oven so viele Kohlen nehmen, dass das Ropa Vieja leicht köchelt. Die Zubereitungszeit hängt stark von der Art des Fleisches (Flank-oder eben Skirtsteak) und seiner Dicke ab.