

Flank Steak mit argentinischer Chimichurri-Sauce



FÜR DIE SAUCE:

3 große Knoblauchzehen, in Stücke geschnitten
1 TL zerstoßene rosa Pfefferbeeren
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Salz
½ TL Zucker
30 g glatte Petersilienblätter
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
80 ml Olivenöl

FÜR DAS FLEISCH:

3 große Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Salz
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Flank Steak (aus der Rinderdünung/Flanke geschnitten; 700g schwer und 2cm dick), überschüssiges Fett entfernt

- 01 Für die Sauce den Knoblauch mit rosa Pfefferbeeren, Kreuzkümmel, Salz und Zucker im Blitzhacker fein hacken. Petersilie und Zitronensaft zufügen und die Petersilie grob hacken. Langsam das Öl untermixen, bis eine gleichmäßige, noch leicht stückige Sauce entstanden ist. Die Chimichurri-Sauce in eine Servierschale geben und zugedeckt bei Raumtemperatur bis zum Servieren beiseitestellen.
- 02 Für das Fleisch in einer kleinen Schüssel den fein gehackten Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Das Steak auf beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bestreichen, dann Öl und Gewürze ins Fleisch massieren. Das Flank Steak vor dem Grillen bei Raumtemperatur 20-30 Minuten ruhen lassen.
- 03 Den Grill für direkte mittlere bis starke Hitze (200-230°C) vorbereiten.
- 04 Den Grillrost mit der Bürste säubern. Das Steak über direkter mittlerer bis starker Hitze bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen, 6-8 Minuten für rosa/rot bzw. medium rare bei einer Kerntemperatur von 55°C. Dabei das Steak ein- bis zweimal wenden. Vom Grill nehmen und 5 Minuten nachziehen lassen.
- 05 Das Steak quer zur Faser in etwa 5mm dicke Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte oder einzelnen Tellern anrichten. Die Chimichurri-Sauce über die Steakscheiben löffeln und sofort servieren.