

Flank Steak vom Grill



Zutaten

- Flank Steak ca. 600 g
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Meersalz**

1. Das Flanksteak 30 Minuten vor dem Grillen von allen Seiten mit ein wenig Olivenöl benetzen und von beiden Seiten mit grobem Meersalz ordentlich Salzen.
2. Den Grill auf starke direkte Hitze vorbereiten. Bevor das Flanksteak auf den Grill kommt, den Grillrost oder die Plancha gute 10 Minuten richtig aufheizen.
3. das Flanksteak von jeder Seite für 3-4 Minuten kräftig grillen. Wichtig ist, das Fleisch während der Zubereitung nicht vom Rost hochheben. Anschließend in die indirekte Zone des Grills schieben, um es auf die gewünschte **Kerntemperatur (Medium = 58 °C)** zu bekommen
4. Nach dem Grillen das Flanksteak noch **2-3 Minuten ruhen lassen**. Das sorgt dafür, dass sich der Fleischsaft wieder im Fleisch verteilt und beim Anschneiden nicht sofort austritt.