

# Flank-Steak | Smokey Sensation Rub

Dauer: 3 h 30 min Schwierigkeit: Schwer Zusatzinfos: Fleisch

### **Equipment:**

1 Grill

#### Gewürze & Zutaten:

ca. 800 G Morgan Ranch Wagyu Flanksteak (Bavette)

100 G Parmesan, gerieben

125 G Rucola, grob geschnitten

etwas Smokey Sensation Rub oder Steak Gewürz

1-2 angedrückte Knoblauchzehen

etwas Butterschmalz etwas feines Meersalz

etwas Butter

etwas Kräuter (Thymian, Rosmarin)

etwas Bindefaden

# **Zubereitung**

# Vorbereitung:

- 1 Das Fleisch ca. 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Das Big Green Egg für indirektes Grillen mit dem ConvEGGtor vorbereiten und auf 120 °C vorheizen.

Flanksteak Längs halbieren. Die so entstandenen Fleischstücke zwischen 2 Gefrierbeutel legen und leicht plattieren. Von beiden Seiten salzen und an den dünneren Enden leicht überlappend aufeinanderlegen. Die

3 Innenseite nach oben legen und reichlich mit geriebenem Parmesan und den gewaschenen und grob geschnittenen Rucola belegen. Anschließend aufrollen und mit dem Faden fest zu einer Roulade zusammenbinden.

### **Zubereitung im Big Green Egg:**

- Die Flanksteak-Rolle im Green Egg bei niedriger Temperatur zwischen 110-120 °C auf eine Kerntemperatur von 45-46 °C bringen. Das dauert ca. 45-50 Minuten.
- 2 Dann das Fleisch vom Grill nehmen, mit Alufolie leicht abgedeckt beiseitestellen und ruhen lassen.
- 3 Den ConvEGGtor aus Big Green Egg nehmen und nun mit dem Grillrost auf 250 °C aufheizen.

4 Jetzt ca. 6-8 Minuten rundum grillen, vom Grill nehmen und mit dem <u>Smokey Sensation Rub</u> würzen, in Butcher-Paper oder Alufolie einschlagen und vor dem Tranchieren nochmals ca. 5 Minuten ruhen lassen.

## Zubereitung für Pfanne und Ofen:

- 1 Flank-Rolle im heißen Butterschmalz rundum anbraten.
- Dann im vorgeheizten Backofen auf dem Grillrost mit untergeschobenem Backblech bei 85-100°C Umluftbetrieb auf den gewünschten Gar-Punkt erhitzen.
- 3 Ofen ausschalten, Backofentür öffnen und 10 Minuten ruhen lassen, nur locker mit Alufolie abdecken!
- Dann das Fleisch mit frischer, heißer Butter, Kräutern und Knoblauch etwa 1 Minute von jeder Seite nachbraten, dabei immer wieder mit der heißen Butter übergießen.
- Fleisch aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, tranchieren, mit der Bratbutter übergießen und sofort servieren.

## Tipp:

1 Kern-Temperaturen Garzeit Ende: 53°-55 °C – leicht blutig, 57°-60 °C medium