



## BAYERISCHES RINDFLEISCH G.G.A.

### Gegrilltes Flanksteak



#### ZUTATEN FÜR DAS FLANKSTEAK:

1 kg Flanksteak vom Bayerischen Rindfleisch g.g.A.  
Rapsöl  
Salz

#### ZUTATEN FÜR DIE KARTOFFELN:

200 g Drillinge (Kartoffeln), gekocht  
2 EL Rapsöl  
Salz

#### ZUM ANRICHTEN

100 g Pesto  
(vom Allgäuer Weißlackner g.U.)

#### ZUTATEN FÜR DIE GESCHMORTEN TOMATEN:

250 g Kirschtomaten  
Etwas Rapsöl  
1 TL Puderzucker  
1 EL Thymian, Rosmarin, gehackt  
Salz

#### ZUTATEN FÜR DIE GEGRILLTEN ZUCCHINI:

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer

#### UNSER TIPP:

Beim Flanksteak geht nichts über die Sous-vidé-Garmethode. Hierbei wird das Steak bei 53 °C über Nacht für 16 Stunden gegart. Dann trocken tupfen, mit Öl einreiben, salzen und scharf angrillen.

#### ZUBEREITUNG:

Den Grill auf 220 °C vorheizen. Alle Zutaten vorbereiten.

Das Flanksteak mit Öl einreiben und salzen. Von beiden Seiten scharf grillen, dabei mehrmals wenden. Die Kerntemperatur sollte am Ende 55 °C betragen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in eine Raine (oder ein Backblech) geben, mit etwas Öl beträufeln und mit Puderzucker leicht bestäuben. Für etwa 6–8 Minuten im Grill backen. Sobald die Tomaten aufreißen, herausnehmen. Mit den gehackten Kräutern und Salz bestreuen und mit etwas Blockmalzessig verfeinern.

Die gekochten Drillinge halbieren, in einer Schüssel mit Rapsöl und Salz vermengen, grillen.

Die Zucchinis Scheiben mit Öl bepinseln, würzen und ebenfalls grillen.



#### AUTOR GIUSEPPE MESSINA:

Der Koch, der für seine ungewöhnlichen Texturen bekannt ist und dabei vermeintlich einfache Produkte in ganz besondere Stars auf dem Teller verwandelt. Seine Gäste lieben vor allem seine kulinarische Weltreise.

„Erlaubt ist alles was gefällt und schmeckt. Nichts muss, alles kann. Die Form kennt keine Grenzen.“

#giuseppemessina #giuseppe4437 #bayernruck