



Flank Steak

MIT PETERLI-ÖL



Ueli Hof
www.uelihof.ch

Zutaten Steak

- 1 Flank Steak (200g / Pers.)
- 1 Knoblauch | längs halbiert
- ½ Zitrone
- 4 Thymianzweige
- 4 Rosmarinzweige
- 2-3 EL ausgelassene Butter / Öl
- 1 EL Butter
- grobes Meersalz
- frischer Pfeffer

Zutaten Peterli-Öl

- 2 dl Olivenöl
- 1 Bund Peterli
- 1 Knoblauchzehe | geschält
- 1 Hand Pinienkerne | geröstet
- Salz & Pfeffer

1 Steak für 1-2 Personen.

Zubereitung Steak

1. Etwa 1-2 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen - nicht salzen oder pfeffern vor dem Braten.
2. Das Fleisch vor dem Braten mit Küchenpapier abtrocknen, sonst dämpft das Fleisch nur in der Pfanne.
3. In einer sehr heissen (unbeschichteten!) Pfanne auf jeder Seite mit hitzebeständigem Öl oder ausgelassener Butter ca. 1 Minute scharf anbraten und dabei nicht bewegen.
4. Auf ein Holzbrett über einen quer halbierten Knoblauch legen - erst jetzt frisch gemahlene Pfeffer und grobes Meersalz darüber streuen.
5. Einige Thymian- und Rosmarinzweige darüberlegen und bei 110°C im Backofen auf exakt 55°C Kerntemperatur bringen - mit einem Kerntemperaturfühler messen.
6. Herausnehmen, ein gutes Stück Butter sowie den halbierten Knoblauch drauflegen und ein bisschen Zitronensaft direkt darüber pressen.
7. Dann etwa 5-10 Minuten ungedeckt auf dem Holzbrett ruhen lassen.

Zubereitung Peterli-Öl

1. Alle Zutaten mixen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
2. Über das geschnittene Fleisch geben.

En Guetä!