



GRILL-ON-FIRE

Flank Steak an Rucola Salat mit gehobeltem Parmesan

Für 4 Portionen

Zutaten:

Steak mit ca. 800-1000g
Salz und Pfeffer
Rucola Salat
Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer
80g Parmesan

Zubereitung Steaks:

Das Flank Steak ca. 15-20 Minuten vor dem Grillen salzen.
Den Grill auf sehr hohe direkte Hitze, ca. 300°C vorbereiten.
Steaks von beiden Seiten 2 Minuten angrillen und dann 10-15 Minuten indirekt zu Ende grillen.
Medium rare ist bei 54 Grad Kerntemperatur erreicht
Das Steak sollte nach dem grillen 5 Minuten ruhen.
Danach quer zur Faser aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Zubereitung Rucola Salat:

Den Salat waschen und mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer anmachen.
Anschließend den Parmesan hobeln und darüber verteilen.



GRILL-ON-FIRE

OFFICE

Friedrichstr. 14 | 79410 Badenweiler
Tel. +49 7632 828 95 00

KURSE BUCHEN & INFORMATIONEN
www.grill-on-fire.de | info@grill-on-fire.de