



# FLANKSTEAK MIT GRILLGEMÜSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Steak:  
800 g Flanksteak  
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian  
2 Knoblauchzehen  
Öl  
Salz und Pfeffer

### MEIN TIPP

SCHMECKT AUCH SUPER  
MIT SELBSTGEMACHTER  
KRÄUTERBUTTER!



## ZUBEREITUNG

1. Die Steaks nach Wunsch portionieren und maximal **2 Minuten** über direkter Glut grillen. Dann um 45 Grad drehen, sodass ein rautenförmiges Muster entsteht, und bei geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten weitergrillen. Mit der Rückseite genauso verfahren.

2. Das Fleisch vom Grill nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den Kräutern und dem Knoblauch belegen.

3. Je nach Dicke indirekt im Bratkorb für 10-15 Minuten fertig grillen. Die Steaks vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen.

*So verteilen sich die Fleischsäfte gut und treten beim Anschnitt nicht zu sehr aus*

*GRILLS nehmen: spitzen Hitze für's Angrillen und lange Glut für's fertig Garen.*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Grillgemüse:  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Zucchini  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

4. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und ohne Stielansatz in Rauten schneiden. Das restliche Gemüse putzen und schneiden.

*Das Gemüse nicht zu klein schneiden, damit es nicht durch den Rost fällt - sonst Grillpfanne aus Keramik nehmen.*

5. Das gesamte Gemüse mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Grill kurz anbraten.

6. Anschließend mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch würzen, mit den Kräutern abschmecken und zum Fleisch servieren.