

# Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



## FLANK-STEAK & BAVETTE

*Mager, aber geschmacksintensiv: In den USA sind die flachen Steak aus den Bauchmuskeln ein sehr populärer Cut. Quer zur Faser dünn aufgeschnitten, liefert es ein besonders saftiges Geschmackserlebnis.*

## UNSERE EMPFEHLUNG

*Die Steaks lassen sich für viele Zubereitungsarten nutzen. Dies geht von der klassischen Steakzubereitung bis hin zum Füllen als eine Art Roulade. Das Fleisch ist mager aber geschmacksintensiv. Beachtet werden muss, dass das Fleisch quer zur Faser aufgeschnitten wird.*

*Auch eignen sie sich zum Marinieren und damit zum Eintauchen in andere Geschmackswelten.*

*Eine schöne Variante ist es, das Fleisch einfach über Nacht in Cola und Knoblauch einzulegen und dies dann wie ein Steak zu grillen.*

*Vor dem Grillen ist es wichtig, die Knoblauchreste zu entfernen, damit diese nicht über der Glut verbrennen und das Fleisch gut trocken zu tupfen.*

*Hierbei sollte das Fleisch zuerst scharf von beiden Seiten angegrillt und dann auf Temperatur gezogen werden.*

*Nach dem Angrillen wird das Steak im indirekten Bereich auf die gewünschte Kerntemperatur gezogen und kann dann (quer zur Faser) in Tranchen aufgeschnitten serviert werden.*

### **Kamen**

Oststraße 17  
59174 Kamen  
02307 102 85

### **Mittagstisch:**

10:30 bis 13:30 Uhr

### **Bergkamen**

Schulstraße 48  
59192 Bergkamen  
02307 60613

### **Mittagstisch:**

10:30 bis 13:00 Uhr

*verantwortungsvoll-genießen.de*