



# US FLANK STEAK

## BOWL

- 1 Für die Marinade je 5 Esslöffel Fischsauce, Sojasauce und Reisessig in einer Schüssel vermengen. Ingwer, Zitronengras, Chili & Knoblauch in Stücke schneiden und ebenfalls zur Marinade geben. Das Flank Steak darin über mehrere Stunden, am besten über Nacht einlegen.
- 2 Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen. Etwas von der Marinade aufheben.
- 3 Den Reis nach Packungsanweisung kochen, Gurke und Jungzwiebel in feine Scheiben, und den Pak Choi in grobe Stücke schneiden.
- 4 Den Grill oder eine Pfanne stark vorheizen, das Flank Steak von beiden Seiten scharf anbraten und indirekt oder im Backofen bei circa 100° C bis zu einer Kerntemperatur von 54° C gar ziehen.
- 5 Pak Choi und Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl kurz anbraten und anschließend mit ein wenig Marinade ablöschen.
- 6 Das Flank Steak gegen die Fasern in Streifen schneiden und mit Fleur de Sel und frischem Pfeffer würzen.
- 7 Zum Servieren den Reis & das angebratene Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Gurkenscheiben, Limettenspalten und Koriander anrichten. Danach die Steak Streifen auf dem Teller verteilen und nach Geschmack mit Sesam und Chiliringen bestreuen.



### Zutaten

für 2 Personen

<b>American Flank Steak</b>	ca. 700 g
Fischsauce	5 EL
Sojasauce	5 EL
Reisessig	5 EL
Erdnussöl	1 Schuss
Knoblauch	2 Zehen
Frischer Ingwer	
Koriander	
Chili	1
Limette	1
Jungzwiebel	2
Pak Choi	2
Gurke	1/4
Sesam	
Basmatireis	
Fleur de Sel	
Pfeffer	



grilledbytim