

# Martina & Moritz | Flank Steak

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/09/12/martina-moritz-flank-steak](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/12/martina-moritz-flank-steak)

## Zutaten für 3 – 4 Personen:

- 1 Flank Steak, ca. 800 g
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Das Fleisch 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen. Dazu rundum mit Öl einreiben. Dann salzen und pfeffern und auf dem gut vorgeheizten Grill auf jeder Seite sehr kräftig jeweils 1 Minute angrillen.

Weit entfernt von der heißen Stelle ca. 20 Minuten nachziehen lassen, immer wieder wenden. Nochmals 5 Minuten auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen. Das Stück quer zur Faser in knapp fingerdicke Streifen schneiden.

## Beilage:

Ein Salat von bunten Tomaten. Dazu die Tomaten in Scheiben auf einem Teller betten, mit Essig und Öl beträufeln. Salzen, pfeffern und nach Gusto fein gehackte Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darüber geben.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 7. Dezember 2019

Episode: Küchen-Party – Wir lieben Fleisch