



Flanksteak auf Oliventapenade

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1 kg	Flanksteak	1 Hdv.	Paniermehl
2 EL	grober Senf	2 EL	Senf
2	Knoblauchzehen	1 Hdv.	Blattspinat
4	Kräuterseitlinge, in Scheiben	50 g	Pecorino, gerieben
	Pflanzenöl		Salz, Pfeffer
1	Baguette		Oliventapenade

Zubereitung

1. Flanksteak dünn aufschneiden, sodass man es als Roulade füllen kann. Etwas plattieren.
2. Senf mischen und auf das Fleisch streichen. Mit Pfeffer und Salz etwas würzen.
3. Knoblauch in Öl anschwitzen, den Spinat und die Kräuterseitlinge dazu geben und kurz mit braten.
4. Paniermehl mit in die Pfanne geben und mischen.
5. Die Masse auf dem Flanksteak verteilen und zu einer Roulade wickeln. Mit Küchengarn fixieren.
6. In einer Pfanne von allen Seiten braun anbraten und anschließend im Ofen bei 120 °C auf eine Kerntemperatur von 58 °C medium garen.
7. Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne rösten.
8. Oliventapenade darauf geben und die aufgeschnittene Flanksteakrolle darauf drapieren.
9. Mit etwas Spinat und Petersilie garnieren.

Flanksteak

Flanksteak, auch Bavette genannt, ist ein Teilstück aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes und in Deutschland noch gar nicht so lange populär.

Der Premium-Cut ist ideal zum Marinieren und Kurzbraten, aber auch zum Schmoren oder Befüllen, wie bei Rouladen, geeignet.