

## Flank Steak Pinwheels mit Preiselbeer-Walnuss-Chutney



Hallo,

mit Flank Steaks haben wir schon viele geniale Leckereien zubereitet, egal ob bei Veranstaltungen wie Tastings oder Feiern oder bei unseren Kursen. Aber die Flank Steak Pinwheels sind noch mal das i-Tüpfelchen. Das Flank Steak ist ein Schnitt, der in Deutschland immer bekannter wird. Er kommt aus der Dünung – dem Bauchlappen – unterhalb des Rinderfilets und ist sehr grobfaserig. Somit muss später darauf geachtet werden, dass das Fleisch gegen die Faser geschnitten wird. Flank Steaks sind in der Regel zwischen 700 – 1200 Gramm schwer und relativ dünn. Geschmacklich ist dieses Steak wirklich zu empfehlen, es hat einen intensiven Rindfleischgeschmack und richtig zubereitet, eine absolute Gaumenschmaus.

Für 4 Personen benötigt ihr folgende Zutaten:

- 1-2 Flanksteaks (je nach Größe und Gewicht)
- 1x Frischkäse (z.B. Bresso)

- 4 EL Preiselbeeren
- 2 TL Kakao
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 EL Walnüsse
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- Frisches Basilikum und Thymian,
- 1 TL rote Zwiebel klein gehackt
- 1 Gemüsezwiebel
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Wir starten mit dem Chutney. Dafür hackt ihr die Walnüsse und den Knoblauch und gebt diese zusammen mit den Preiselbeeren in eine Schüssel.



Ebenfalls dazu kommen der Kakao, der Balsamico, der Honig, die klein gehackte rote Zwiebel und die Kräuter. Zum Schluss wird das Ganze mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



Das Chutney könnt ihr auch schon am Abend vorher zubereiten und es im Kühlschrank kalt stellen. Es ist auch sehr lecker als Topping bei Wildgerichten.

Nun widmen wir uns dem Flank Steak. Das Fleisch wird gewaschen und trocken getupft. Danach müsst ihr mit einem scharfen Messer (im Idealfall ein Filetirmesser) das bereits sehr dünne Steak noch einmal ausdünnen. Dafür setzt ihr in der Mitte einen Schnitt nach links und einen weiteren nach rechts und schneidet das Steak so durch, das ihr es danach aufklappen könnt und es jetzt noch länger ist.





Das nun noch dünnere Steak wird zuerst mit dem Frischkäse und danach mit dem Preiselbeer-Walnuss-Chutney bestrichen...



...und zu guter Letzt mit in Ringe geschnittenen Zwiebeln belegt.



Nun wird Flank der Länge nach zusammen gerollt und ca. alle 2-3 cm mit Bratenkordel zusammen gebunden.



Jetzt könnt ihr das Fleisch jeweils in der Mitte zwischen der einen und der anderen Kordel einschneiden. Somit erhaltet ihr immer ca. 2-3 cm große Pinwheels.



Die Pinwheels werden nun noch einmal leicht mit Olivenöl eingepinselt und danach bei direkter Hitze (220-240 Grad) für ca. 2 Minuten pro Seite gegrillt. Achtung beim Wenden!!! Hier zeigt sich, wie gut ihr beim Zusammenknoten der Pinwheels gearbeitet habt. Hier sollte die Kordel lieber etwas fester als zu locker verknotet werden, denn sonst gehen die Steaks leicht auseinander.



Nach dem Grillen salzt und pfeffert ihr die Steaks am besten noch mit Murray River Flocken und dem Bergischen Steak Pfeffer. Die Flank Steak Pinwheels könnt ihr entweder als Vorspeise oder als Hauptgang anbieten. Fakt ist, es hat den Charakter eines Festtagsessen!!!

Wir hoffen, dass es euch gefallen hat und dass ihr es ausprobiert!

Es würde uns freuen, wenn ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt. Wenn ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf [www.bergische-grillakademie.de](http://www.bergische-grillakademie.de)

Alle von uns verwendeten Rubs, Salze, Pfeffer, Räucherhölzer und Planken könnt ihr natürlich ebenfalls bei uns erwerben.



Sault & Pfeffer

Bergische Gewürzmanufaktur



[www.bergische-grillakademie.de](http://www.bergische-grillakademie.de)