

FLANK-STEAK

LONDON STYLE

Zutaten für 4 Personen

1 Flank-Steak ca. 1.200g, 2 rote Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen,
1 Stk. Ingwer ca. 5cm, 2 EL Koriander gehackt, 4 EL Teriyaki-Sauce,
100ml Rotwein, 100ml Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Koriander mischen, Teriyaki-Sauce, Rotwein und Rapsöl zugiessen, das Steak mind. 12 Stunden im Kühlschrank darin marinieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und auf dem Grill oder in der Pfanne bei großer Hitze von jeder Seite 12 Minuten grillen oder braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden und mit gegrilltem Gemüse servieren.