Flanksteak Sous Vide



Das Flanksteak stammt aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes. Der oval förmige Zuschnitt kommt aus den USA und wird dort schon lange für seinen intensiven Geschmack geschätzt. Auch in Deutschland und in der BBQ Szene ist das Flank Steak (Bavette) sehr beliebt und schon lange kein Geheimtipp mehr.

Ein Flank Steak ist in der Regel zwischen 600g und 1000g schwer und im Vergleich zu anderen Steakzuschnitten relativ dünn, dafür länglich.

Das Flank Steak ist wenig marmoriert und besitzt lange Fasern, die voller Geschmack sind. Die langen Fasern haben jedoch zur Folge dass, das Fleisch etwas fester ist. Deshalb sollte das Steak in jedem Fall quer zur Faser, in schmale Streifen aufgeschnitten werden.

Die Sous Vide Methode ist die perfekte Art der Zubereitung, Denn die Form des Flanksteak hat keine gleichmäßige dicke / stärke was die Zubereitung auf dem Grill kein durchweg gleichmäßigen Garpunkt ermöglicht. Durch das Sous Vide wird ein gleichmäßiger Gargrad auf der ganze Stück erzielt. Durch das Finish auf dem Grill wird der genauer Garpunkt erreicht.
Für mich ist dieses Stück, neben dem "Flat Iron" einer der besten Steak´s, Es hat einen kernigen Biss und einen ausgeprägten Fleisch Geschmack.

Sous vide Parameter:
Temperatur: 50°C - 51°C
Zeit im „Bad“ : 1,5 bis 2 Std.

Zutaten:
1,5 kg Flank Steak

60 g Steak Rub

Zubereitung:
Das Steak ggf. etwas parieren, etwas mit öl bestreichen und mit dem gewünschten Rub / Gewürze bestreuen und etwas andrücken. Wie gewohnt das Steak vakuumieren, und bei erreichen der Ziel-Temperatur des Sous Side Bad den Beutel für ca. 2 Std. garen.
Vor Ablauf der Zeit den Grill, oder Grillplatte, auf recht hoher Hitze aufheizen. Das Steak aus dem Beutel nehmen, und den entstandenen Fond / Jus dabei auffangen. Diesen zu einer Soße weiter verarbeiten. Das Steak nun trocken tupfen und auf den heißen Grill legen. Nach 45 Sekunden das Steak um 45 Grad drehen. Nach dieser Zeit das Steak drehen und von der anderen Seite den Grillvorgang wiederhohlen. Das Steak nun auf ein Schneidebrett absetzen und 2-4 Min. entspannen lassen.
In dieser Zeit die Sauce finassieren. Das Fleisch quer zur Faser in dünne Tranchen / Scheiben aufschneiden und servieren.

Tip:
Das Steak kann super vorbereitet werden, das vakkumierte Steak kann für eine spätere Zubereitung sogar eingefroren werden.

Historie:
20.12.24 für diese Doku

Sous Vide
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/sousvide:sous_vide:flanksteak-sousviede

Last update: **31.10.2026 16:09**