

# Flanksteak-Roulade

---

Flanksteak-Roulade

Zutaten (für 4-6 Personen)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: .. Min.

Menu: [20.11.2019](#)

Creation: [Enrico Caruso](#)

Quelle:

Flanksteak-Roulade-Zutaten für für 4-6 Personen

30 g Pinienkerne  
30 g Cashewkerne  
50 g Crème fraîche  
50 g getrocknete Tomaten  
3 Knoblauchzehen  
1 unbehandelte Zitrone  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
150 ml Olivenöl  
100 g Pecorino  
2 Flanksteaks à 600-800 g

## Zubereitung

Die Pinien- und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die getrockneten Tomaten grob schneiden. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Etwas Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft würzen. Das Olivenöl dazugeben und alles pürieren. Den Pecorino fein reiben und zum Schluss untermixen. Die Füllung bis zur Verwendung kalt stellen.

Die Flanksteaks der Länge nach halbieren. Jedes Stück von der langen Seite horizontal aufschneiden, sodass das Fleisch auseinanderklappt (Schmetterlingsschnitt). Jedes Stück zwischen zwei Lagen Folie vorsichtig plattieren. Anschliessend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine Seite mit der Füllung (Crème fraîche und getrocknete Tomaten) einstreichen und von der langen Seite her zu einer Roulade aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn wie einen Rollbraten binden.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Die Rouladen auf einen Rost legen und ein Backblech darunterschieben. Die Temperatur auf 100 Grad zurückschalten und das Fleisch auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 1 Stunde garen. Dabei die Kerntemperatur messen: Wenn 58-60 Grad erreicht sind, ist das Fleisch medium. In Alufolie wickeln und im offenen, ausgeschalteten Ofen noch 10 Minuten ruhen lassen.

Den Bindfaden vom Fleisch entfernen und die Roulade in Scheiben schneiden. Mit Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen und mit der Beilage servieren.

## Tipp

Fenchelrisotto oder cremige Polenta mit geschmorten Cherrytomaten und Artischocken passen gut zur Roulade.