



B B Q - F O R Y O U



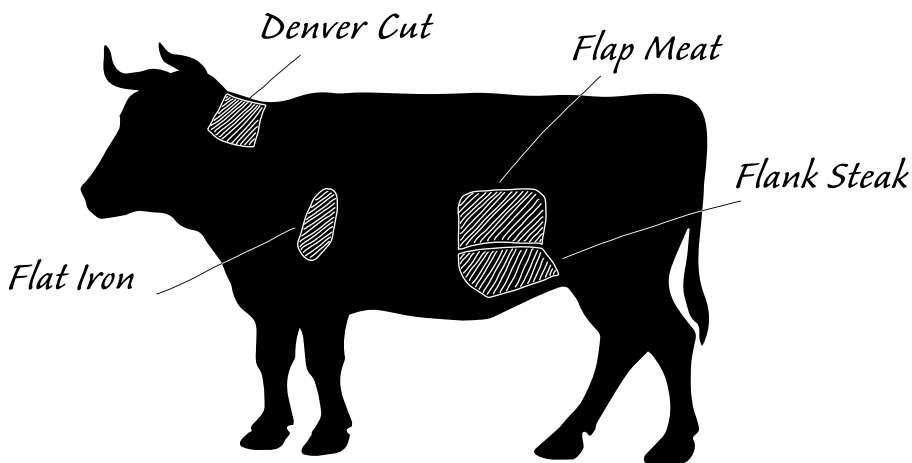
*Eine Aktion des
Fleischerverbandes Nord*

BBQ NEW CUTS!

Sie grillen gern und lieben BBQ? Dann sind die New Cuts für Sie genau das Richtige. Beim BBQ verwandeln sich auch bisher unbekannte Teilstücke des Tieres in Edelstücke. Die New Cuts zeigen uns, wie vielfältig verschiedene Fleischstücke verwendet werden können.

FLEISCHERWISSEN AUS ERSTER HAND

Am besten eignen sich die Muskelpartien im Tier für ein Steak. Aufgrund des geringen Bindegewebes ist das Fleisch hier so zart, dass man es selbst roh kauen könnte. Jeder kennt das Filet-Steak als zartesten Muskel. Die New Cuts befinden sich meist an Stellen mit höherer Bewegung und Belastung. Dies führt dazu, dass die Stücke einen etwas festeren Biss haben aber auch besonders aromatisch sind. Mit der richtigen Zubereitung verwandeln sich diese Teile in saftige Meisterstücke.



FLAT IRON

Liegt direkt am Schulterblattknochen und ist in der deutschen Bezeichnung auch als Scherz bekannt. Sehr geringer Bindegehaltsanteil, daher sehr zart!



Hausgemachte BBQ-Sauce

- 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 20 g frischen Ingwer
 - 2 EL Butter
 - 6 EL (gestrichen) brauner Zucker
 - 100 ml Apfelessig
 - 8 EL Worcestersoße
 - 175 g Tomaten-Ketchup
 - 1 TL Chiliflocken
 - Saft und geriebene Schale einer Orange (am besten Bio)
- ◆

Das Flat Iron scharf anbraten und dann 20 Min bei 100°C im Ofen oder im indirekten Bereich des Grills medium garen. **Zum Schluss das Stück quer zur Faser in Streifen schneiden und genießen.**

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in heißer Butter andünsten. 6 EL Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Essig, Worcestersoße und Ketchup ablöschen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dicklich einköcheln. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Saft und geriebene Schale der Orange unterziehen.



FLAP MEAT

Gehört zu den American Cuts und befindet sich in der seitlichen Bauchdecke. Als Verlängerung des Roastbeefs (Rückenmuskel) verläuft das Flap Meat von der letzten Rippe am Rücken entlang. Früher wurde es zu Hackfleisch gemacht. Heute wird auch dieser Muskel zu einem köstlichen Steak verarbeitet.



Cesars Salad

Das Flap Steak ist stärker marmoriert und sollte daher wirklich Medium gegart werden; eine Kerntemperatur von 55°C ist empfehlenswert. Das Steak vor der Zubereitung 1–2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann das Fleisch mit einer Prise Meersalz etwa eine Stunde vor dem Grillen einreiben. Backofen auf 100°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Steak wird für ca. 5 Minuten gegrillt; also 2,5 Minuten je Seite. Das Steak vom Rost nehmen und auf einem Teller in den Backofen stellen. Ein Fleischthermometer hilft, um den gewünschten Gargrad zu erzielen. Sobald die gewünschte Temperatur von 55°C erreicht ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch ca. 1–2 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss das Stück quer zur Faser in Streifen schneiden und genießen.

(für zwei Personen)

- 300 g Romanosalat
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Kapern
- 2 Eigelb
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Dijon-Senf
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 3 Anchovis
- 2 TL Honig
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL grob geriebener Parmesan



Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer hohen Schüssel am besten mit dem Stabmixer gut verrühren. Nach und nach das Öl zugeben, dabei ständigiterrühren. Dazu

die Anchovis, die Kapern, den Honig und die Knoblauchzehen geben und weiter pürieren. Am Schluss 6 EL Parmesan mit einem normalen Löffel einrühren. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel dann in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten goldbraun anrösten. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Salat mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Den Salat mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit den Croutons garnieren.



Flank Steak

Ein weiterer American Cut. Flank und Flap werden gerne verwechselt, da sie direkt nebeneinander liegen. Zusammen mit dem so genannten Inside Skirt und einigen weiteren Muskeln bilden sie einen Teil des Bauchlappens.

Das Steak mit einer Prise Meersalz einmassieren und eine weitere halbe Stunde ruhen lassen. Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Steak auf einem vorgeheizten Grillrost ca. 5 Minuten gegrillt; also 2,5 Minuten je Seite. Das Steak vom Rost nehmen und auf einem Teller in den Backofen stellen. Ein Fleischthermometer hilft, um den gewünschten Gargrad zu erzielen. Für Medium sollte die Kerntemperatur bei 52-54°C liegen. Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch ca. 3-5 Minuten ruhen lassen. **Zum Schluss das Stück quer zur Faser in Streifen schneiden und genießen.**



Pikante Bohnen

Diese Beilage passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch und ist im Nu zubereitet.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 frische Chilischote
- 2 Dosen (gemischte) Bohnen
- in Tomatensoße, Einwaage 415 g
- 1 Tomate, klein gewürfelt
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Knoblauchzehen, Zwiebel und Chilischote schälen/abziehen und fein würfeln. Im Öl anschwitzen. Bohnen dazugeben und 15 Minuten leicht köcheln. Tomate und gehackte Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Denver Cut

Hier stimmt das „New“ in New Cut mehr als bei jedem anderen Stück: Bis vor ein paar Jahren kannte man diesen Cut kaum. Ausgelöst wird das Teilstück aus dem Steacknack. Eine starke Marmorierung und die besondere Lage im Nacken sorgen dafür, dass der Denver-Cut besonders zart ist. Diesen Cut kann man gerne Medium-rare bis Medium genießen.



Für eine leckere Salzkruste das Fleisch mit Salzflocken bestreuen. Für ein schönes Grill-Muster das Denver Cut Steak 90 Sekunden scharf angrillen, um 90° drehen und für weitere 90 Sekunden grillen. Das Fleisch wenden und wieder zweimal 90 Sekunden angrillen. Anschließend das Steak im indirekten Bereich des Grills auf die gewünschte Kerntemperatur bringen. Für Medium etwa 54/55°C. **Zum Schluss das Stück quer zur Faser in Streifen schneiden und genießen.**

Beef Rub

(Menge reicht für ein kleines Gläschen, etwa 100g)

- 4 EL Paprika edelsüß
- 1 EL Meersalz
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL gemahlene Senfkorn
- 1 TL Kumin
- 1 TL Chiliflocken
- 1 MS Piment gemahlen



SIE WOLLEN MEHR ZUM THEMA BBQ ERFAHREN?
SIE WOLLEN EIN HOCHWERTIGES MESSERSET GEWINNEN?

Dann besuchen Sie das Fleischerhandwerk unter:

www.gutergenuss.de