

Hanging Tender Steak mit Granatapfel-Ackersalat



Bei uns ist der zarte Steakstreifen auch als Nierenzapfen bekannt. Das kommt daher, da das Teilstück aus der Bauchhöhle der Rinder stammt. Genauer gesagt ist das Hanging Tender der Muskelanteil des Zwerchfells. Es ist eines der wenigen Teilstücke, das beim Rind nur einmal vorkommt und ist deshalb ein absoluter **Geheimtipp**.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hanging Tender	1 Baguette
30 ml mildes Olivenöl	Balsamico
Meersalz	Granatapfelkerne
schwarzer Pfeffer	1 Orange, in Scheiben geschnitten
Ackersalat	

A promotional banner with a dark, textured background. On the left, there is a logo for 'Radio Holiday' with a red flame icon above it, and below that, a black box with 'GRILLMIX' in white, and 'WÜRZIG . LECKER . LOCKER' in smaller white text. In the center, the text 'Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr' is written in a bold, black, sans-serif font. On the right, there is a logo for 'Pit Grillstore' with a red flame icon above it, and below that, the text 'mit freundlicher Unterstützung von:' in a smaller font, followed by 'GRILLSTORE' in a large, bold, red font, and 'BARBECUE & GRILL' in a smaller, black font below it.

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

Radio
HOLIDAY

GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

mit freundlicher
Unterstützung von:

Pit
GRILLSTORE
BARBECUE & GRILL

Zubereitung:

Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und die Mittelsehne entfernen. Die Oberfläche dünn mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Steak für 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Holzkohlekugel in zwei Zonen einteilen und die direkte Seite mit einer Füllung Holzkohle aus dem Anzündkamin auf 180 °C vorheizen.

Sobald der Rost heiß ist, das Hanging Tender Steak auf der direkten Seite platzieren und ihm rundherum ein Branding geben. Danach die Temperatur fallen lassen und das Fleisch auf der indirekten Zone bei ca. 130 °C bei geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis es 54 °C Kerntemperatur erreicht hat.

Vor dem Ende der Garzeit die mit Olivenöl bestrichenen Baguette-Scheiben auf der direkten Seite über der Glut anrösten, ebenso die Orangenscheiben.

Während des Garvorganges kann der gewaschene Ackersalat in einer Schüssel mit Balsamico, dem restlichen Olivenöl und Salz und Pfeffer abgeschmeckt und die Granatapfelkerne zugegeben werden.

Zum Anrichten das Fleisch gegen die Faser in dünne Scheiben aufschneiden. Den Granatapfel-Ackersalat auf Tellern anrichten, das angeröstete Baguette und die Orangenscheiben seitlich verteilen und den Salat mit den Fleischstreifen belegen.

