

FLAP ROASTED PAPRIKA

**EASY
CHEESY
LEVEL**

**FÜR
2 FLEISCH
FREUNDE**

**DAURT
UM DIE
30 MINUTEN**

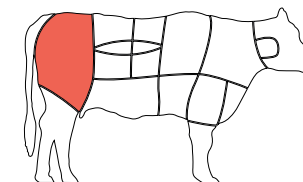
**PERFEKT
FÜR
DEN LEICHTEN
GENUSS**

ZUTATEN

500g Flap Steak
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Sojasauce
1 EL Worcestershire-Soße
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Optional: frische Kräuter wie Thymian oder Rosmarin zum Garnieren

Zutaten für das geröstete Gemüse:
3 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
Salz und Pfeffer
Optional: 1 TL Paprikapulver und/oder 1 TL getrockneter Thymian

VON ZUHAUSE. FÜR ZUHAUSE.



Das Flap Steak aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur kommen lassen. In einer Schüssel den Knoblauch, Sojasauce, Worcestershire-Soße und Olivenöl vermengen.

Das Flap Steak mit der Marinade einreiben und 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Grill oder eine Grillpfanne auf hohe Hitze vorheizen.

Das Steak aus der Marinade nehmen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak auf den heißen Grill legen und 3-5 Minuten pro Seite grillen, bis es die gewünschte Garstufe erreicht hat (für medium rare etwa 55-60 Grad Kerntemperatur).

Das Steak vom Grill nehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Säfte setzen.

Optional: mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Für das geröstete Gemüse:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Olivenöl und Knoblauch vermengen und über das Gemüse geben. Salz, Pfeffer und optional Paprikapulver und/oder Thymian darüber streuen.

Das Gemüse im Backofen 20-25 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.

