



Flap Steak mit Champignon **Butter Bandnudeln**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Flap Steak
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Meersalz
- 2 EL Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE BANDNUDELN:

- 400 g weiße Champignons
- 500 g Bandnudeln
- 1 Esslöffel Butter, lieber mehr als weniger
- 100 g Parmesan, frisch fein gerieben
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG FLAP STEAK:

- Das Flap Steak eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen
- Das Fleisch in 1,5 bis 2 Zentimeter dicke Steaks schneiden
- Mit dem Sonnenblumenöl einpinseln
- Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für etwa 2 Minuten angrillen. (klappt auch in der Pfanne auf dem Herd)
- In der indirekten Hitze auf eine Kerntemperatur von 55-56 (medium) ziehen. (Falls in einer Pfanne angegrillt wurde das Fleisch im Backofen bei ca. 130 fertig garen)
- Beim Servieren mit Meersalz und Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNG BANDNUDELN:

- 2 Liter Wasser für die Nudeln aufsetzen.
- Das Wasser salzen und zum Kochen bringen.
- Champignons trocken reinigen mit einer Bürste, Pinsel oder Tuch. Trockene Stielenden kürzen. Pilze mit einem scharfen Messer mit dünner Klinge in sehr feine Blätter schneiden. Große Pilze vorher halbieren.
- Nudeln bissfest kochen und in einem Sieb abgießen, im Sieb lassen.
- Im Nudelkochtopf die Butter aufschäumen und die Pilze hinzugeben. Schnell mehrfach umrühren. Die Pilze nehmen sofort die Butter auf. Sie sollen nur heiß werden und dürfen halbgar bleiben. Der Vorgang geht sehr schnell.
- Geben Sie die Nudeln zurück in den Topf, würzen mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer, streuen den Parmesan drüber und vermischen alles schnell miteinander. Der Parmesan soll dabei schmelzen.