

Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



FLAT IRON STEAK

Die Bezeichnung Flat Iron Steak stammt natürlich aus den USA und wird in Deutschland auch Schaufelbraten genannt. Es handelt sich um ein kurzfasriges Stück aus der Rinderschulter. Im Ursprung ist der Schaufelbraten wohl eher Schmor- bzw. Kochfleisch, wenn man jedoch Fleisch von guter Qualität hat, kann man es auch als Steak verwenden. Charakteristisch ist die quer laufende Sehne durchs Fleisch, diese wird bei uns entfernt

Die Zubereitung des Flat Iron Steak ist im Grunde ganz einfach. Ich würde das Steak nach dem Grillen mit gutem Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz würzen. Außerdem habe ich frisch gehackten Rosmarin über das Fleisch gegeben.

Zubereitung

Grill auf ca. 210 Grad direkte Hitze aufheizen. Flat Iron Steak aus Kühlschrank nehmen, für ca. 45 Min. bei Raumtemperatur liegen lassen. Vorher mit etwas Salz von beiden Seiten würzen. Wenn der Grill aufgeheizt ist, das Flat Iron Steak von beiden Seiten insgesamt 2-3 Min. über direkter Hitze grillen und anschließend auf den gewünschten Garpunkt ziehen. Ich würde das Steak bei 53 Grad vom Grill genommen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer würzen und den Rosmarin drüber geben. Jetzt 90 Grad zur Faser in dünne Streifen schneiden und genießen!

Fazit zum Flat Iron Steak:

Es ist super zart und hat einen richtig intensiven Steak geschmack.

Kamen

Oststraße 17
59174 Kamen
02307 102 85

Mittagstisch:

10:30 bis 13:30 Uhr

Bergkamen

Schulstraße 48
59192 Bergkamen
02307 60613

Mittagstisch:

10:30 bis 13:00 Uhr