


Flat Iron Steak mit Zwetschgen-Relish



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2 Flat Iron Steaks vom Schweizer Rind (Schulterstück ohne Sehne, ca. 500 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- 3 rote Zwiebeln
- 500 g Zwetschgen
- 2 Prisen Fenchelsamen
- 1 Sternanis
- 3 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Balsamicoessig

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock und Peterlipüree) enthält ca.:

- 227 kcal
- 33 g Eiweiss
- 16 g Kohlenhydrate
- 9 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Special Cuts gehören noch nicht zum Standardsortiment aller Metzgereien. Es ist also ratsam, solche Zuschnitte vorzubestellen oder spezialisierte Geschäfte aufzusuchen.

Zubereitung

- 1 Flat Iron Steaks eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und Flat Iron Steaks nacheinander auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. Danach herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen.
- 3 Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben und die Flat Iron Steaks 20–25 Minuten garen.

- 4 In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden sowie Zwetschgen halbieren und entsteinen. Zwiebeln in der Bratpfanne im Bratensatz glasig dünsten, Zwetschgen dazugeben. Fenchelsamen grob zerstoßen und mit Sternanis und Zucker ebenfalls dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
- 5 Flat Iron Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quer zur Faserung in feine Tranchen schneiden und sofort mit dem lauwarmen Zwetschgen-Relish servieren.

Dazu passt Kartoffelstock mit Petersilienwurzel und Peterlipüree.