Flat Iron Steak mit Zwetschgen-Relish

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2	Flat Iron Steaks vom Schweizer Rind (Schulterspitz 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.