Flat Iron Steak vom Rind richtig zubereiten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 10 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2	Flat Iron Steaks ohne Sehne vom Schweizer Rind (auch bekannt als Schulterspitz, vorbestellen, je ca. 500 g)
4 EL	Öl
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Grillgemüse) enthält ca.:

342	kcal
32 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Freiwilliger Einsatz fürs Tierwohl:

Die allermeisten Schweizer Nutztierhalter setzen freiwillige Programme um, z.B. BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung) und RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Flat Iron Steaks 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist, die Flat Iron Steaks nacheinander je ca. 2 Minuten rundum anbraten. Herausnehmen und in die ofenfeste Form legen.

3 Wer mit einem Thermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Wir empfehlen dir, ein Thermometer zu benutzen, um das Fleisch genau saignant hinzukriegen. Dafür stellst du das Thermometer auf eine Zieltemperatur von 55 °C ein.

4 Nach 20–25 Minuten oder wenn die Kerntemperatur 55 °C erreicht ist, Fleisch aus dem Ofen holen. Quer zu den Fasern in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und servieren.

Dazu passt Grillgemüse.