Flat Iron mit Rosmarin in Olivenöl konfiert

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 20 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Flat Iron Steak vom Schweizer Rind, ca. 650 g
2	Knoblauchzehen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
3 Zweige	Rosmarin
6	schwarze Pfefferkörner
1	Weckglas mit Deckel, ca. 1 Liter Inhalt
5 dl	Olivenöl

Nährwerte

1 Portion (ohne Kürbis und Bratkartoffeln) enthält ca.:

393	kcal
35 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Nicht wegwerfen!

Das Öl kann zum Braten und Aromatisieren verwendet werden. Dafür abkühlen lassen, abseihen und einen Tag ruhen lassen, dann Fleischsaft abschöpfen.

Zubereitung

1. Flat Iron 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und gegen die Faser in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Rosmarinzweige klein zupfen.

2. Flat Iron Stücke in einer Pfanne im HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl bei starker Hitze von beiden Seiten 1–2 Minuten anbraten, mit wenig Salz würzen und mit Knoblauch, Rosmarin und Pfefferkörnern in das Weckglas schichten.

3 Mit Olivenöl so weit auffüllen, dass das Fleisch knapp bedeckt ist. Deckel ohne Gummi und Klipps aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C ca. 3 Stunden schmoren.

4 Glas vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen, etwas abtropfen lassen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt gedünsteter Kürbis mit etwas Zimt und Konfieröl und Bratkartoffeln.