

Flat Iron Steak vom Grill mit mediterranem Grillgemüse



Meine Wahl.

- Gesamtzeit: 1 h
- Aktivzeit: 30 min
- Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 900 g** Flat Iron Steak vom Schweizer Rind
- HOLL-Rapsöl
- Rohrzucker
- 0.5 Zweig** Rosmarin, fein gehackt
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Mediterranes Grillgemüse:

- 2** kleine Zucchini
- 2** kleine Fenchelknollen
- 1** Peperoni, rot
- 1** Peperoni, orange
- 2 Stangen** Stangensellerie
- 1** Aubergine
- 10** Cherrytomaten
- 2** Knoblauchzehen
- 1** kleine rote Zwiebel
- frische Kräuter nach Belieben
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung Fleisch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 292** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 12 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Nose to Tail

Zwischen der Nase und dem Schwanz eines Tieres liegen nicht nur das Entrecôte und das Filet. Da gibt es eine Menge Stücke, die heute aus der Mode gekommen sind. Die «Nose to Tail»-Küche zeigt, was wir verpassen, wenn wir uns nur den Edelstücken widmen.

- 1 Das Steak ca. 30–60 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Grill für direkte starke Hitze (230–290 °C) vorbereiten.
- 3 Fleisch einölen und mit wenig Rohrzucker einreiben. Das Steak über direkter starker Hitze mit geschlossenem Deckel pro Seite ca. 2–3 Minuten grillieren.
- 4 Steak in die indirekte Zone ziehen und mit Rosmarin bestreuen.
- 5 Das Thermometer in der dicksten Stelle mittig ins Fleisch stecken. Wenn das Steak die Kerntemperatur von 51 °C erreicht hat, vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und 3–5 Minuten (bis es eine Kerntemperatur von ca. 53–55 °C erreicht hat) ruhen lassen. Danach quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung Grillgemüse

- 1 Grill für direkte Hitze 160–180 °C vorbereiten.
- 2 Gemüse (von Zucchini bis und mit den Cherrytomaten) waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken, dazugeben.
- 3 Mit den Kräutern und dem Olivenöl gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Gemüse in einen Grillwok oder in eine feuerfeste Gemüseschale geben und ca. 15–20 Minuten bissfest garen. Dabei häufig wenden. Abschmecken und zum Fleisch servieren.