Flat Iron Steak vom Grill mit mediterranem Grillgemüse

Schweizer Fleisch
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

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.

Zubereitung

Zubereitung Fleisch

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.