Flat Iron Steak mit Dill dazu Gemüse-Pilaw

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2	Flat Iron Steaks vom Schweizer Rind, je ca. 500 g (Schulterspitz ohne Sehne, vorbestellen!)
1.5 Bund	Dill
1	Knoblauchzehe
1 TL	Koriandersamen
	Salz
350 g	griechischer Joghurt
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kg	Krautstiel
1	rote Zwiebel
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Butter
300 g	Langkornreis
6 dl	Gemüsebouillon
1	Bio-Zitrone (Schale)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

551	kcal
21 g	Eiweiss
47 g	Kohlenhydrate
45 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Mehr Farbe auf dem Teller

Neben dem klassischen Krautstiel (hochdeutsch: Mangold) gibt es auch rot- und gelbstielige Sorten, die für überraschende Farbakzente sorgen.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dill fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriandersamen mit etwas Salz im Mörser fein zerstossen. Alle diese vorbereiteten Zutaten mit dem Joghurt mischen und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Grün des Krautstiels von den Stielen schneiden. Grün in Streifen, Stiele in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

3 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vorheizen. Eine Form mitwärmen.

4 Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen. Steaks salzen und nacheinander rundherum 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, in die vorgewärmte Form legen, mit Pfeffer würzen und wieder in den Ofen stellen. Wer mit einem Thermometer arbeitet, steckt diesen mittig ins Fleisch und stellt es auf eine Zieltemperatur von 55 °C ein. Nach ca. 20?25 Minuten ist die Kerntemperatur erreicht.

5 In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Krautstiel-Stielwürfel beifügen und zugedeckt 5 Minuten mitdünsten. Den Reis und die Bouillon beifügen. Alles aufkochen lassen und den Reis 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.

6 Dann die Temperatur auf die kleinste Stufe stellen und den Reis 20 Minuten fertiggaren lassen, dabei nach 15 Minuten die Krautstielblätter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.

7 Das Fleisch in Tranchen schneiden und mit dem Reis auf Tellern anrichten. Den Dip separat dazu servieren.