

Lust auf beef?

Flat Iron Steak vom Natura-Beef



Spätsommerlicher Genuss vom Grill: Das Flat Iron Steak mit Bratkartoffeln, Fenchel-Apfel-Salat und Chimichurri. Liebhaber dieses Special Cuts sind überzeugt, dass das Stück durchaus mit einem Entrecôte konkurrieren kann.



Vorbereitung Fleisch: 7 Stunden (inkl.

Marinieren)

Zubereitung Fleisch: 20 Minuten

(Foto: hurrah GmbH)

Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Flat Iron Steaks à 200g
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira)

Zubereitung Fleisch

Flat Iron Steaks mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig würzen.

Den Grill auf die höchste Stufe aufheizen. Die Steaks ca. 2 Minuten pro Seite bei direkter Hitze, mit geschlossenem Deckel grillieren (Garstufe: Medium). Die Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten – wenn möglich in Alufolie – ruhen lassen.

Fleisch als ganzes Steak oder fein auftranchiert servieren.

Dazu passen: Fenchel-Apfel-Salat, Bratkartoffeln und Chimichurri. Die Rezepte dafür können Sie in unserer Rezeptbroschüre nachlesen. Hier geht es zur [Online-Version](#).

Tipp: Flat Iron Steaks sind in ausgewählten Coop Filialen in der Selbstbedienung erhältlich oder können an der Offentheke vorbestellt werden.

Quelle Rezept: [Rezeptbroschüre Mutterkuh Schweiz](#) Neuauflage, Lancierung 2024