

Lust auf beef?

Grilliertes Flat Iron Steak vom Natura-Beef



Das Flat Iron Steak vom Natura-Beef ist ein Special Cut: Ein ganzes Schulterfilet wird der Länge nach zerteilt und die harte Sehne dabei herausgeschnitten. Dies erlaubt es, das Flat Iron Steak auf dem Grill im Nu zuzubereiten, es ist keine lange Garzeit notwendig.



(Bild: biggreenegg.eu)

Zutaten

- 1 zerteiltes Schulterfilet vom Natura-Beef, ca. 800 g
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Zweig Thymian
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 2 EL Olivenöl
 - Meersalzflocken
- Für die Kräuterbutter**
- 1 Knoblauchzehe
 - 1 cm rote Chilischote
 - 1 Zweig glatte Petersilie
 - 10 Schnittlauchhalme
 - 100 g Butter, zimmerwarm

Zubereitung

Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und zusammen mit dem Gusseisenrost auf 220 °C erhitzen. Inzwischen für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und die Zehe fein hacken. Das Fruchtfleisch der Chilischote fein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden. Den Knoblauch, die Chilischote und die Kräuter mit der Butter vermischen und beiseite stellen.

Das zerteilte Schulterfilet auf die Arbeitsplatte legen. Den Knoblauch schälen und die Zehen fein hacken. Die Blättchen vom Thymian und die Nadeln vom Rosmarin abzupfen und fein hacken. Dann den Knoblauch und die Kräuter mit dem Olivenöl vermischen und das Schulterfilet-Steak rundherum mit dem Kräuteröl einreiben. Mit Pfeffer und Salz bestreuen.

Das Schulterfilet auf den Rost legen und ca. 4 Minuten grillieren; nach ca. 2 Minuten um 90 Grad drehen, um ein schönes Grillmuster zu erhalten. Nach jedem Schritt den Deckel des EGGs schliessen.

Das Schulterfilet nun wenden und nochmals ca. 4 Minuten grillieren. Nach ca. 2 Minuten wieder um 90 Grad drehen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 52 bis 53 °C erreicht hat; mit dem Instant Read Thermometer kann diese Temperatur gemessen werden.

Das Schulterfilet lose mit Alufolie abdecken und 5-10 Minuten ruhen lassen.

Dann das Schulterfilet in schöne Scheiben schneiden, mit Meersalzflocken bestreuen und mit der Kräuterbutter und eventuell mit einer gerösteten Zwiebel und Bratkartoffeln servieren.

Quellen: <https://www.biggreenegg.eu> und <https://biggreenegghead.ch>