



Flat Iron Steak mit Brokkoli-Gemüse



120 Minuten



Hobbyköche

Zutaten

 für 4 Personen

800g	Flat Iron Steak
1	Brokkoli-Rose
2	Jungzwiebel
1	roter Spitzpaprika
3 Scheiben	Rupp Classic BBQ Scheiben
	Salz u. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige	Butterstücke und Rosmarin-zweige
	Adi`s Grillgewürz Kräuter
	Adi`s Grill-Öl Sonnenblumen-Soja

Zubereitung

1

Die Brokkoli-Rose in kleinere Rosenstücke zerteilen, den harten Teil vom Strunk entfernen und den restlichen Strunkteil etwas feiner schneiden. Mit etwas Öl und Kräutergewürz den Brokkoli vorwürzen.

2

Den Spitzpaprika in kleinere Stücke und die Jungzwiebel in mitteldicke Ringe schneiden.

3

Das Steak nur mit Salz würzen und auf der Sizzle Zone oder auf einer möglichst starken Hitzequelle direkt von beiden Seiten für ca. 2 bis 3 Minuten angrillen. Danach auf ein Holzbrett legen, etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle auftragen, einige Butterstücke mit Rosmarinzweigen auf das Flat-Iron Steak legen und im indirekten Bereich platziert bis zur gewünschten Garstufe ziehen lassen. Mit einem Kernthermometer kann die Hitze überwacht werden.

4

In einer Gusstasse mit etwas Öl die Brokkoli-Rosen anrösten. Wenn diese etwas Farbe angenommen haben, die Jungzwiebel und Spitzpaprikastücke dazugeben bis das Gemüse noch knackig ist. Dann mit Salz, Pfeffer und Kräutergewürz abschmecken, mit den Rupp BBQ Scheiben belegen und im Grill indirekt den Käse schmelzen lassen.



5

Eine Empfehlung der Garstufe für Fleischfans wäre 45 bis 50°C, wer es höher möchte, sollte nur bis Medium gehen, Medium Well ist bei diesem Steak-cut keine empfehlenswerte Variante.

6

Das Flat Iron Steak quer in dünne Streifen schneiden und mit dem Gemüse servieren.
