



Flat Iron Steak mit Tomaten-Chutney

Wegen seiner Ähnlichkeit mit einem Bügeleisen wird das Steak Flat Iron genannt. Es wird aus der Rindsschulter (Schulterspitz) geschnitten. Dieses ist am Stück sehr gut zum Schmoren geeignet, dabei wird, bei etwa 80°, auch die dicke Sehne in der Mitte des Muskels schön weich. Für das Flat Iron Steak wird der Teil oberhalb der Sehne herausgeschnitten und dieser kann auch kurz gebraten werden. Bei einer Kerntemperatur von ca. 60° ist es "a point", also rosafarben. Es ist etwas bissfester als z.B. ein Entrecôte, aber immer noch sehr zart und vor allem sehr saftig und aromatisch. In den USA ist es ein sehr beliebtes Stück an BBQ Events.

Das Stück hab ich bereits in Olivenöl mariniert gekauft. Mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Koriander und Chili, also nicht übermässig und ohne Salz gewürzt. Das gibt ein schönes Aroma, ohne den Fleischgeschmack zu überdecken.

Dazu ein Chutney mit Tomate (Passata), weissem Balsamico, Rohrzucker und Knoblauch und Nelke, das ich warm mit dem Fleisch angerichtet habe.

Zutaten

1 Flat Iron Steak, mariniert (240g)
Bratbutter
grobes Meersalz

Chutney

2 Knoblauchzehen
2 Nelken
15g Tafelbutter
1dl Passata di Pomodoro
1El weisser Balsamico
3/4El Rohrzucker
1Tl Kikkoman (Sojasauce)

Zubereitung

Flat Iron Steak unbedingt 1 Stunde aus dem Kühlschrank nehmen. Eventuell überschüssige Marinade abstreifen, da diese beim Anbraten anbrennt.

Chutney:

Knoblauch und Nelken fein hacken und in Butter ca. 5 Minuten leicht simmernd anziehen. Restliche Zutaten zugeben und weitere 10 Minuten simmern lassen. Zum Schluss mit wenig Salz und ev. etwas Zucker abschmecken.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Steak auf beiden Seiten 3 Minuten braten. Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Steak 8-10 Minuten zugedeckt in der noch heißen Bratpfanne nachziehen lassen. Ideal dazu ist eine Eisenbratpfanne, die die Hitze gut speichert.

Ausgetretener Fleischsaft in das Chutney einrühren.

Steak quer zur Faser aufschneiden, anrichten und mit wenig Meersalz bestreuen. Chutney dazu nappieren.

Anders als bei einem herkömmlichen Steak, laufen die Fasern in leicht schräger Längsrichtung zum Fleischstück. Darum darauf achten dass der Schnitt quer zu den Fasern erfolgt.





Der ganze Schulterspitz. Gut sichtbar die Sehne die das Fleisch in der Mitte durchzieht (Beispielfoto).





