



Flat Iron Steak mit Knoblauch-Senf

Der Schulterdeckel ist ein sehr gutes Bratenstück zum Schmoren. Er wird von einer dicken Sehne durchzogen. Der zartere Teil oberhalb der Sehne kann herausgeschnitten und wie ein Steak zubereitet werden. Wegen seiner Form, die an ein flaches Bügeleisen erinnert, wird es in der amerikanischen BBQ-Szene Flat Iron genannt. Es wird vielleicht nicht ganz so zart wie ein Entrecôte, aber sehr saftig. Die Muskelfasern verlaufen längs zum Steak, daher muss es quer dazu angeschnitten werden.

Zu dem aromatischen Fleisch passt eine kräftige Sauce mit Knoblauch, Senf und Estragon, sie wird mit dem trockenen französischen Wermut Noilly Prat zubereitet, der ihr einen schönen, runden Geschmack verleiht. Kurkuma verleiht der Sauce eine kräftige gelbe Farbe.

Zutaten (pro Portion)

- 1 Flat Iron Steak mariniert, ca. 300g
- grobes Meersalz
- 1-2 Knoblauchzehen
- 10g Tafelbutter
- 5cl Noilly Prat
- 1Tl Dijon-Senf
- 1/2Tl Estragon getrocknet
- 1/4Tl Kurkuma
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- Bratbutter

Zubereitung

Steak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Kräuter vom Fleisch abstreifen (so ungefähr), sie würden beim Anbraten verbrennen.

Ich habe das Steak bereits mariniert gekauft. Die Marinade mit viel Kräutern hat gut gepasst. Üppige Marinade-Pasten mit intensiven Gewürzen würden den guten Fleischgeschmack des Steaks zu stark konkurrenzieren.

Knoblauch nicht zu fein hacken. Zusammen mit dem Estragon in Tafelbutter leicht dünsten. Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Noilly Prat zugiessen und den Senf dazugeben, gut verrühren und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer und ev. etwas Zucker abschmecken.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter hoch erhitzen, sie darf kräftig rauchen. Flat Iron Steak auf jeder Seite ca. 1 1/2 bis 2 Minuten scharf anbraten. Steak auf einen Teller legen und mit grobem Meersalz bestreuen. 20 Minuten im Ofen garen.

Flanksteak aus dem Ofen nehmen, den Fleischsaft in die Sauce einrühren. Das Steak anrichten und mit der Sauce nappieren.







