Flat Iron Steak mit Chimichurri

Steakliebhaber aufgepasst, hier kommt ein eifaches Rezept für ein Flat Iron Steak mit Chimichurri.

Verfasser: almoshop

Arbeitszeit: 45 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

Zutaten für Steak

1 Stk.	Flat Iron Steak ca. 650g (im Ganzen)
1 EL	BBQ Gewürz
1 TL	Pfeffermischung (gemahlen)
1 Prise	Steaksalz - Fleur de Sel

Chimichurri-Sauce

1 Stk.	je 1 Tomate, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Chilischote (gewürfelt)
1 Bund	Petersilie (geschnitten)
3 Stk.	Knoblauchzehe (geschnitten)
1 TL	Oregano (gerieben)
0.5 Stk.	frische Bio-Zitrone (für Zitronenzeste)
2 EL	Balsamico-Essig
70 ml	Olivenöl

Zubereitung

1. Nimm das **Flat Iron Steak** aus dem Kühlschrank, schneide es auf beiden Seiten an, reibe es mit dem BBQ Gewürz ein und lasse es bis zur Raumtemperatur kommen – mind. 30 min. In

der Zwischenzeit hast du Zeit für das Chimichurri.

2. Für eine Chimichurri-Portion werden die Tomate, Paprika, Zwiebel, Petersilie und der Knoblauch zu etwa gleichen Anteilen klein geschnitten und in eine Schale gegeben. Anschließend die geriebene Zitronenzeste, geschnittene Chili, Oregano, Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer hinzugefügt. Zum Schluss wird alles gut verrührt. Die Zutatenmengen können nach eigenen Vorlieben natürlich variiert werden.

3. Brate das Flat Iron Steak bei hoher Hitze in der Pfanne an. Nach ca. 2-3 Minuten drehe das Steak um 90° C und lass es nochmal 2-3 Minuten liegen. Dann wende das Steak und wiederhole den Vorgang. Das Steak wird nach ca. 10-12 min. Grillzeit „medium rare“ (ca. 54° C) sein. Verwende einen Thermometer, um das beste Resultat zu erzielen.

4. Nach dem Grillvorgang lasse das Steak noch gute 5 Minuten rasten, bevor du es quer zu Faser aufschneidest und es mit der Chimichurri-Sauce servierst.

Tipp

Wer sich das Flat Iron Steak mit Chimichurri Schritt für Schritt ansehen möchte, hier ist ein Link. Gutes gelingen !