

Flat Iron Steak

Zutaten:

- 1 komplettes Schaufelstück (Rind)
- 0,33Liter helles Bier
- 6 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- 2 Zwiebeln (in Streifen geschnitten)
- 1 Knolle Knoblauch (einzelne Zehen fein würfeln)
- Steakpfeffer nach Geschmack (2 Esslöffel)

Zubereitung:

Das Schaufelstück in zwei Teile schneiden, und zwar jeweils entlang der mittleren dicken Sehne. Die Sehne kann dann entsorgt werden.

Für die Marinade die restlichen oben genannten Zutaten mit einander vermischen.

Nun die beiden Fleischstücke mit samt der Marinade in einen Behälter geben und für 24 Stunden im Kühlschrank (abgedeckt) ziehen lassen.

Nun zum garen:

Das Fleisch nun über starker direkter Hitze von beiden Seiten scharf angrillen und anschließend bei niedriger indirekter Hitze fertig grillen bis eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad erreicht ist. Das Fleisch vom Grill nehmen, leicht in Alufolie einschlagen und ca. 15 Minuten noch ruhen lassen. Dann aufschneiden und nochmal mit dem Steakpfeffer etwas würzen! Servieren! Fertig!

Guten Appetit