

# Flat Iron Steak vom Natura-Beef



Spätsommerlicher Genuss vom Grill: Das Flat Iron Steak mit Bratkartoffeln, Fenchel-Apfel-Salat und Chimichurri. (Foto: hurrah GmbH)

## Rezept für 4 Personen

**Vorbereitung Fleisch: 7 Stunden  
(inkl. Marinieren)**

**Zubereitung Fleisch: 20 Minuten**

### Zutaten Fleisch

- 4 Natura-Beef Flat Iron Steaks à 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira)

### Zubereitung Fleisch

Flat Iron Steaks mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig würzen. Den Grill auf die höchste Stufe aufheizen.

Die Steaks ca. 2 Minuten pro Seite bei direkter Hitze mit geschlossenem Deckel grillieren (Garstufe: Medium). Die Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten – wenn möglich in Alufolie – ruhen lassen.

Fleisch als ganzes Steak oder fein auftranchiert servieren.

### Dazu passen:

Fenchel-Apfel-Salat, Bratkartoffeln und Chimichurri.



Hier geht es zur  
Online-Version.

Flat Iron Steaks sind in ausgewählten Coop Filialen in der Selbstbedienung erhältlich oder können an der Offentheke vorbestellt werden. Liebhaber dieses Special Cuts sind überzeugt, dass das Stück durchaus mit einem Entrecôte konkurrenzieren kann. Die Rezepte für den Fenchel-Apfel-Salat und die Chimichurri Sauce können Sie in unserer Rezeptbroschüre nachlesen.