



FLAT IRON MIT SCHMORTOMATEN, KNOBLAUCH-FETA-CREME UND BASILIKUM

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Flat Iron Steaks 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 120°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Peperoncini entkernen und Knoblauchzehen schälen. Tomaten, Peperoncini und 10 Knoblauchzehen auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 120°C 90 Minuten lang garen und dann abkühlen lassen.

Feta, Sauerrahm und Joghurt, Zitronenschale und -saft, Olivenöl und Garsaft aus dem Backblech der gegarten Tomaten mit einer Prise Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Eine Knoblauchzehe dazu reiben und abschmecken.

Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Basilikum-Blätter zupfen und im 170°C heissen Öl ca. 20 Sekunden frittieren. Anschliessend auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, die Flat Iron Steaks nacheinander je ca. 2 Minuten rundum anbraten. Herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen.

EINKAUFLISTE

ZUTATEN

1 STÜCK FLAT IRON (CA. 500 G)

10 TOMATEN (GRÖSSE ZWISCHEN CHERRYTOMATEN UND NORMALEN TOMATEN)

10 + 1 KNOBLAUCHZEHEN

3 MILDE PEPERONCINI

4 EL OLIVENÖL, KALTGEPRESST

200 G FETA

1 EL SAUERRAHM

1-2 EL NATURE JOGHURT

1 ZITRONE

DILL

OLIVENÖL ZUM GARNIEREN

MEERSALZ

PFEFFER AUS DER MÜHLE

1 BUND BASILIKUM

ÖL ZUM FRITTIEREN

BABY-BASILIKUM ZUM GARNIEREN

KNUSPRIGES BROT (ZUM DAZUESSEN)



Fleisch in den Ofen geben. Nach ca. 5-10 Minuten oder wenn die Kerntemperatur von 54 °C erreicht ist, Fleisch aus dem Ofen holen.

In Alufolie einpacken und 10 Minuten ruhen lassen. Dann quer zu den Fasern in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und servieren.

Die Fetacreme auf einem Teller verteilen, mit den gerösteten Tomaten und den gegarten Peperoncini sowie den Flat-Iron-Streifen belegen.

Mit frischen Basilikum Baby-Blättern und frittiertem Basilikum garnieren.
Knuspriges Brot dazu servieren.

POWERED BY:

