

Adi Bittermann

Professional

Flat Iron Steak & Schwarzbrot mit Kürbisgemüse

Hauptspeise

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○ Zeit: 720 min. 

Zubereitung Steak:

Das Schulterscherzerl besteht aus zwei Muskeln, dazwischen liegt eine Sehne. Außen zuputzen, entlang der Sehne quer durchschneiden (=Flat Iron Steak). Sehnen entfernen, mit dem Mystery-Rub einrubben und ca. 12 Stunden in Klarsichtfolie kühl durchziehen lassen.

Ca. 2 Stunden vor dem Grillen aus der Kühlung nehmen, Griller gut einölen, die zwei gerubbten Muskelseite pro Seite ca. 2-3 Min scharf angrillen und indirekt bei ca. 200 Grad 10 Min. fertiggrillen. Dabei kann das Fleisch mit einer Moppsauce oder mit Olivenöl mit frischen Kräutern mariniert werden. Das fertige Fleisch quer zur Faser aufschneiden und anrichten.

Zubereitung Kürbisbrot:

Gemüsekorb auf den Grillrost stellen, mit Öl ausschmieren, die Kürbiswürfel darin kurz angrillen, geschnittenen Zwiebelspalten dazu, die Apfelwürfel mitrösten, zugedeckt ca. 10 Min grillen, vom Griller weg, mit Salz, Pfeffer, Honig, Petersilie und Schafkäsewürfeln abmischen. Schwarzbrotstücken kurz angrillen, auf Platte setzen, mit Kürbis-, Schafkäsegemisch bestreuen, Fleisch aus der Folie, quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.



Zutaten

****Zutaten Steak:****

1 Schulterscherzerl

Salz, Pfeffer

Mystery-Rub

2 EL Vollrohrzucker

1 EL Gewürzsalz

2 EL granulierter Zwiebel

1 EL Staubzucker

1 EL Paprika edelsüß

1 EL Knoblauchgranulat

1 Msp Chiliflocken

1 Msp Cayennepfeffer

1 Msp gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Muskat

1 TL Bohnenkraut

****Zutaten Kürbisbrot:****

4 Scheiben Schwarzbrot

200 g Muskatkürbis in Würfel geschnitten,

2 rote Zwiebel in Spalten geschnitten

150 g harter Schafkäse gewürfelt

2 EL Honig

Salz, Pfeffer

100 g fein gehackter Petersilie

100 g Äpfel in Würfelgröße

wie Kürbis