

Flat Iron Steak | Süßkartoffelstampf | Pak Choi

Rezeptvorschlag



ZUTATEN

Für 2 Portionen

1 Stück	Flat Iron Steak (ca. 600g)
2 große	Süßkartoffeln
2 Stück	Pak Choi
2 EL	Sauerrahm
1 EL	Miso
Etwas	Petersilie
Etwas	Frühlingszwiebel
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Stampf die Süßkartoffeln vierteln und für etwa 20min in Salzwasser kochen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit 2 EL Sauerrahm, Petersilie und Frühlingszwiebeln, sowie etwas Salz abschmecken.

Das Flat Iron Steak von beiden Seiten sehr scharf Anbrillen oder alternativ in der Pfanne mit einer Portion Öl (am besten mit unserem Wagyu Fett) und einem Zweig Rosmarin anbraten. Dabei immer wieder das Fett mit einem Löffel über das Steak geben. Bei 120 Grad im Ofen auf den gewünschten Gargrad ziehen lassen. Anschließend das Steak quer zur Faser in Streifen schneiden und servieren.

Pak Choi je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln und scharf in der Pfanne anbraten. Sobald sich Röststoffe gebildet haben, mit der mit Miso abgeschmeckte Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt für 2-3 Minuten dünsten lassen.

Tipp: Wir empfehlen für das Flat Iron Steak eine Kerntemperatur von 54 Grad.
Nach dem Dünsten kannst Du den Pak Choi optional noch mit etwas Sesam und Sesamöl abschmecken.