Nah&Frisch



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). Sehen 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 Kürbiswürfeln 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. Schwarzbrotschnitten kurz angrillen, auf Platte setzten, mit Kürbis-, Schaftkäsegemisch 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 Schäfkäse gewürfelt
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 100 g fein gehackter Petersilie
- 100 g Äpfel in Würfelgröße

wie Kürbis