



Flat Iron Steak mit gewürztem türkischem Joghurt

Soll Fleisch vor oder nach dem Braten gesalzen werden? Das ist eine Glaubensfrage. Salz entzieht dem Fleisch Saft und macht es trocken, das ist das eine Argument. Das Andere: Gewürze und auch Salz brauchen Zeit um ihren Geschmack abzugeben. Dass Salz dem Fleisch Wasser entzieht ist unbestritten, beim Pökeln, oder auch um Fleisch haltbar zu machen, wird dieser Effekt bewusst angewendet. Es braucht aber Tage, bis das Salz das Fleisch trockener macht.

Ich habe mich bisher immer an folgende Regel gehalten: Nur kurz mariniertes Fleisch habe ich vor dem Braten gesalzen. Marinaden, in denen das Fleisch für längere Zeit liegt, mindestens über Nacht, habe ich kein Salz zugegeben und das Fleisch erst kurz vor dem Anbraten gesalzen. Diesmal habe ich es ganz anders gemacht: Das Fleisch ringsum gesalzen und 1 Stunde ruhen lassen, damit sich das Salz löst. Danach habe ich es mit der Marinade eingepinselt und in Folie eingepackt 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Beim Auspacken war nebst der reichlich vorhandenen Marinade kaum Fleischsaft auszumachen. Das Fleisch habe ich inklusive Marinade beidseitig kräftig angebraten und danach in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen. Schon beim Aufschneiden glänzte viel Saft zwischen den Fleischfasern und es fühlte sich beim Essen wunderbar saftig und zart an und schmeckte ausserordentlich aromatisch. Es ist zwar nicht einfach, einen Vergleich zu einem früher zubereiteten, ohne Salz marinierten Flat Iron Steak zu ziehen, doch fühlte es sich keineswegs tockener an, war aber vielleicht etwas vollmundiger im Geschmack.

Die kalte Sauce dazu ist ganz der türkischen Küche entlehnt: Mit Rahm angereichertes Joghurt, gewürzt mit Pul biber, dem mild-fruchtigen Paprika, Kräutersalz und etwas Pfeffer. Als Beilage habe ich eingelegte Cima di rapa auf rotem Lattich angerichtet.

Das Flat Iron Steak wird aus dem Schulterdeckel geschnitten, ein Stück das üblicherweise geschmort wird, aber auch kurzgebraten sehr gut schmeckt.

Zutaten

1 Flat Iron Steak 330g

Marinade:

3cl Olivenöl

1Tl Pul biber

1 Knoblauchzehe

1/2Tl Salz

Pfeffer

Sauce:

2El Türkisches Joghurt

1Tl Pul biber

1Tl Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung

Flat Iron Steak ringsum salzen und 1 Stunde ziehen lassen. Pul biber mit dem Olivenöl vermischen, Knoblauchzehe dazupressen mit Pfeffer würzen.

Steak üppig mit der Marinade einstreichen, in Frischhaltefolie einpacken und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Steak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Sauce zubereiten: Alle Zutaten vermischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Flat Iron Steak mit der Marinade, aber ohne zusätzliches Fett auf beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Deckel aufsetzen und Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Steak 10 Minuten nachziehen lassen. dazu sollte man eine massive Pfanne, z.B. ein Eisenpfanne verwenden, die die Wärme gut speichert.

Salat auf einem Teller anrichten. Steak quer zur Faser aufschneiden, anrichten und mit dem ausgetretenen Fleischsaft beträufeln. Gewürzjoghurt dazu nappieren.

Beim Aufschneiden beachten: Im Gegensatz zu einen herkömmlichen Steak verlaufen die Muskelfasern beim Flat Iron Steak in Längsrichtung. Das Flat Iron Steak wird aus der Rindschulter geschnitten. Üblicherweise, eher ein Schmorstück, doch dieses kleine Stück aus der Oberseite der Schulter lässt sich wie ein Steak braten.



Zutaten für die Marinade und das bereits gesalzene Flat Iron Steak



Flat Iron Steak an der Marinade ziehen lassen



Mariniertes Flat Iron Steak mit den Zutaten für die Beilagen

