# Flat Iron Steak

… vom Galloway Rind aus der Grafen-Mühle in Bottrop.

Mein erstes Steak vom Flat-Iron war gleich ein Super erfolg. Perfekt im Garpunkt, perfekt von der Textur und kein bisschen Stress bei der Zubereitung meines Essens zum 66. Geburstag.

**Parameter:**
Temperatur: 57°C
Zeit im „Bad“ : 2.Std.

**Zutaten:** für 3 - 4 Port.
1 Flat-Iron Steak ca. 650g - 700g
1 El Olivenöl
etwas Knoblauchpulver
1 kl. Zweig Rosmarien
1 kl. Zweig Tymian

Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale/ Abrieb

**Zubereitung:**

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
**https://www.ddws.de/sousvide:sous_vide:flat-iron_steak-sousviede?rev=1791734899**

Last update: **11.10.2026 18:08**