

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. Geburtstag.

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**

