# Flat Iron Steak

… vom Galloway Rind aus der Grafen-Mühle in Bottrop.
Dieses Stück ist eine Alternative zum Zwischenrippenstück / Rumpsteak oder Filet.



Mein erstes Flat-Iron Steak war gleich ein super Erfolg. Perfekt im Garpunkt, perfekt von der Textur und kein bisschen Stress bei der Zubereitung.

---

**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:**
Das Steak mit einem Kreppapier trocken tupfen. Im Anschlaus mit dem Olivenöl einreiben, damit die Gewürze haften. Mit etwas Salz, groben Peffer und Knoblauchpulver bestreuen. Das Steak mit den Kräutern in den Vacu-Beutel geben und vacumieren.
Das Wasserbad auf 57°C vorbereiten. Bei ereichen der Temperatur das Steak im Beutel dazu geben und für 2. Std. garen.
Steak heraus nehmen und für 10 Min. im Beutel ruhen lassen. Die Fleischsäfte verteiklen sich wieder zurück in das Fleich. In dieser Zeit eine Pfanne oder Grill auf hoher Hitze aufheizen.
Steak aus dem Beutel nehmen, Fleischsaft für die Sauce auffangen, und etwas trocken tupfen. Nach Geschmack ggf. noch etwas würzen. Jede Seiten nun für 2 min. stark anbraten / grillen. Das Steak sollte nun von allen Seiten eine Kruste haben. In „Butcher paper“ einschlagen und für 5 Min. ein weiteres mal ruhen lassen.

Das Steak sollte nun eine Kerntemperatur von 60°C erreichen. Somit Medium / Rosé und kaum einen „grauen“ Rand. Zum Anrichten das Fleisch quer zur Faser trancieren und servieren.

**Tip:**
Die Ruhezeiten einhalten damit die „Säfte“ wieder sammeln können.
Dieser „Cut“ ist eine sehr gute alternative zum Rinderfilet oder Rumpsteak und hat eine kernigere Textur und Geschmack.
Beim nächsten Steak werde ich eine Sauce Aberdeen dazu servieren!

**Historie:**
9.10.2026 zu meinem Geburstag

---

Sous Vide
Essen und Mehr

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=1791736176**

Last update: **11.10.2026 18:29**