



MAMA & DER BULLE

- FLAT IRON STEAK & BURGFR -

MAMA'S STEAK FÜR ALLE

MAMAS ZUTATEN

Flat Iron Steak mit ca. 230g österreichisches Rindfleisch | Pfeffer | Steak-Salz

WIE MAMA KOCHEN

Bedingt durch seine flache Form wird das Flat Iron Steak am besten im Ganzen gebraten oder gegrillt.

SCHRITT 1:

Das Flat Iron Steak dazu 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, 15 mins später salzen.

SCHRITT 2:

Dann auf beiden Seiten bei mindestens 180°C abbraten und bei 70°C im Rohr / oder auf Grillen bei schwacher Hitze nachziehen lassen (Richtwert für "medium-rare": 5 Minuten pro cm Fleischdicke).

SCHRITT 3:

Nach einer kurzen Rastphase – kurz vor dem Servieren quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten. Diese Faserung läuft übrigens nicht parallel, sondern eher diagonal zur Form des Teilstücks!

WELL DONE MAMA

Testen Sie den Gargrad Ihres Steaks mit den eigenen Fingern. Drücken Sie an der dicksten Stelle auf Ihr Fleisch.

ENGLISH RARE:

Zeigefinger und Daumen treffen sich ohne Druck. Der Muskel unterhalb des Daumens fühlt sich ganz weich an - wie ein Schwamm.

MEDIUM:

Daumen treffen sich. Der Muskel unterhalb des Daumens fühlt sich leicht und nachgiebig an.

WELL DONE:

Kleiner Finger und Daumen drücken aneinander. Der Muskel unterhalb des Daumens ist hart, aber noch elastisch.



AUCH PERFEKT FÜR BURGER UND WRAPS

