

Flat Iron Steak auf Spinat und Radicchio Trevisano



Zutaten für 6 Personen

1 Flat Iron Steak

Steakpfeffer

Flockensalz

4 kleine Radicchio Trevisano

6 EL Kürbiskernöl

3 EL Honig

Vorbereitung: 20 Min. – Grillzeit: 15 Min.

1 TL Pfeffer

2 EL dunkler Balsamico

1 EL Apfelessig

500 g frischen Spinat

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

Radio
HOLIDAY

GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

mit freundlicher
Unterstützung von:

GRILLSTORE
BARBECUE & GRILL

2 Knoblauchzehen

Salz

1 TL Salz

Pfeffer

Zubereitung Radicchio:

Das Öl mit Essig, Honig, Knoblauch, Pfeffer und Salz zu einer Marinade vermischen.

Den Radicchio halbieren die Schnittflächen mit Marinade bestreichen und kurz einziehen lassen.

Nun mit den Schnittflächen nach unten bei direkter Hitze und ca. 200°C grillen, bis der Salat etwas zusammenfällt.

Den Radicchio vom Grill nehmen, die Schnittflächen nochmals mit Marinade bestreichen und servieren.

Zubereitung Spinat:

Etwas Olivenöl und Knoblauch in einem Topf erhitzen, den Spinat dazugeben, warten bis er zusammenfällt, was relativ schnell passiert, salzen und pfeffern und servieren.

Zubereitung Steak:

Das Steak mit Olivenöl bestreichen und salzen. Den Grill auf hohe Temperatur bringen und das Steak auf beiden Seiten 4 Minuten anbraten. Die Kerntemperatur sollte 56° C betragen.

Das Steak in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Dann das Steak in Tranchen schneiden und mit dem Radicchio und Spinat servieren.

