



La Forchetta

## Flat Iron Steak mit Semmelknödelsoufflé



### Zutaten

Flat Iron Steak

(Dieser Special Cut stammt von der Rindsschulter. Er hat sehr wenig Fett und ist dezent im Geschmack.)

2 Flat Iron Steaks ohne Sehne (bekannt auch als Schulterspitz) vorbestellen, je ca. 500 g)

4 EL Öl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

### Zubereitung

Flat Iron Steaks 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen.

Wenn das Öl flüssig ist, die Flat Iron Steaks nacheinander je ca. 2 Minuten rundum anbraten.

Herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen.

Fleisch Thermometer benutzen (55 °C saignant)

Nach 20–25 Minuten oder wenn die Kerntemperatur erreicht ist, Fleisch aus dem Ofen holen.

Mit Alufolie abdecken, kurz ruhen lassen

Quer zu den Fasern in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und servieren.

Kann bei 60°C für eine halbe Stunde gehalten werden.



## Zutaten

### Semmelknödelsoufflé

500 g Weissbrot, ohne Kruste  
3 Schalotten  
100 g Speckwürfel  
1 EL Öl  
100 g Butter  
500 ml Buttermilch  
3 Eigelb  
3 Eiweiss

## Zubereitung

Das Weissbrot in Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck und die Schalotten darin anschwitzen. Zum Schluss die Butter hineingeben und schmelzen lassen. Auf die Brotwürfel giessen und gut vermischen.

Die Buttermilch mit dem Eigelb verrühren und auch dazu geben.

Gut abgedeckt etwa 2 Stunden ruhen lassen.

Das Eiweiss steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in vorgefettete Soufflé Formen (180 ml) geben und diese in eine feuerfeste Auflaufform (auf dem Boden 2 Blätter Küchenpapier legen) stellen. Soviel Wasser in die Auflaufform geben, dass die Förmchen etwa 1,5 cm tief im Wasser stehen.

Den Ofen vorheizen auf 180 °C vorheizen.

Die Förmchen im Wasserbad etwa 25 Minuten im Ofen backen bis sie gar (Stäbchenprobe) und leicht gebräunt sind.

(Den Ofen bitte nicht öffnen, da sonst die Gefahr besteht, dass die Soufflés wieder zusammenfallen.)