Stulle Deluxe: Unser Steak-Sandwich

Zutaten

Menge	
2	Zwiebeln
2 EL	geschmacksneutrales Öl
4	Rumpsteaks à 150 g
3 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Butter
	Chili
2 EL	scharfer Senf
4	Baguette-Brötchen
150 g	Cheddar
1 Handvoll	Rucola

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Garzeit

pro Portion: 2993 kJ, 715 kcal, 38,0 g Kohlenhydrate, 60,4 g Eiweiß, 36,7 g Fett, 143 mg Cholesterin, 2,68 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

schnell

Zubereitung

Dieses Sandwich ist definitiv nichts für Langweiler. Denn es ist mit genau dem belegt, was wir alle lieben: leckerem, saftigen Steak. So einfach geht's:

Step 1:
Zuerst heizt du den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Dann schälst du die Zwiebeln und schneidest sie in feine Ringe. Die Knoblauchzehe mit der flachen Hand andrücken, sodass sie leicht zerquetscht ist.

Step 2:
Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks zusammen mit dem Rosmarin und der Knoblauchzehe bei hoher Hitze von jeder Seite drei Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Dann die Steaks in Alufolie einwickeln und nachgaren lassen.

Step 3:
In der Zwischenzeit gibst du die Zwiebeln in die Steakpfanne und brätst sie goldbraun an. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Step 4:
Die Brote halbieren und auf der einen Seite mit der Butter und auf der anderen Seite mit Senf bestreichen. Den Käse reiben, auf dem Baguette verteilen und für 2 Minuten in den Ofen geben, damit der Käse leicht anschmilzt.

Step 5:
Den Salat leicht zerzupfen und auf die untere Seite legen. Nun das Steak aus dem Ofen nehmen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Zwiebeln auf dem Baguette verteilen.