

MARLEY SPOON



American Steak Sandwich

mit Rucola, Käsesauce und Rote-Bete-Salat

 ca. 25min  2 Personen

Wir präsentieren den Goliath unter den Sandwichs: Ein echtes Kraftpaket, ausgestattet mit robustem Flanksteak, einer würzigen Käsesauce und pfeffrigem Rucola. In der Ringecke steht auch schon sein kleiner Helfer, ein cremiger Bete-Karotten-Salat, bereit zum Angriff. Da brauchst du einen Bärenhunger, um es mit den beiden aufzunehmen. Also los, Ring frei!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Flanksteak
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 2EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 38.6g



1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



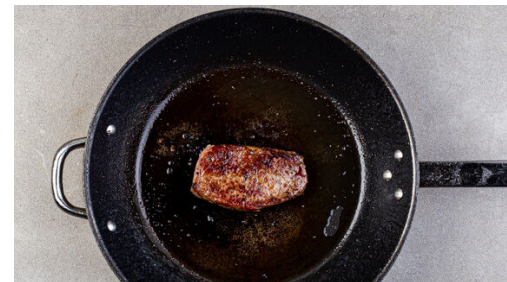
4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden, mit insgesamt 1EL Butter sowie 1EL Senf bestreichen und im Ofen 6-8Min. aufbacken.



2. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln, dann mit den **Zwiebeln**, der **Roten Bete** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



3. Sauce pürieren

Den **Käse** grob zerkleinern. Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit dem **Käse**, der **1/2 des Zitronensafts**, 1EL Senf, 2EL Olivenöl, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Käsesauce** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und hellem Essig nach Geschmack verfeinern.



6. Brötchen belegen

Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Die **Brötchen** mit dem **Rucola** und dem **Fleisch** belegen, dann mit je 1 Prise Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und zuletzt mit der **Käsesauce** beträufeln. Den **Rote-Bete-Salat** auf dem **übrigem Rucola** anrichten und mit den **Steak Sandwichs** und der **restlichen Käsesauce** servieren.