



Schweinesteak-Tomaten-Sandwich

mit Speck-Rosenkohl und Senfzwiebeln



20-30min



2 Personen

Für alle, die sich nicht zwischen Käsebrot und Burger entscheiden können, haben wir heute die perfekte Alternative! Zwischen rustikalen Brötchenhälften bettest du auf einer cremigen Honig-Senf-Sauce zarte Schweinesteaks, geschmorte Zwiebeln und frische Tomaten. Dazu servierst du leckeren gebratenen Rosenkohl mit krossem Speck. Guten Appetit!

- 10
- 1,6,7

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backofen
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

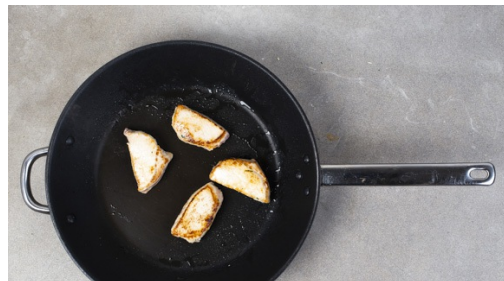
Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7),
Senf (10). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 815kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 52.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Tomate** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rosenkohl** unten sparsam abschneiden, ggf. die äußeren Blätter entfernen und die **Röschen** der Länge nach vierteln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



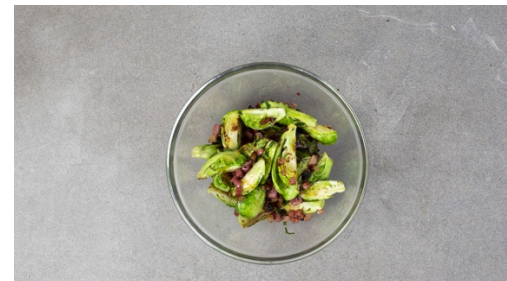
4. Fleisch vorbereiten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer halbieren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 1–2 Min. von allen Seiten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen und die **Senfzwiebeln** darauf verteilen.



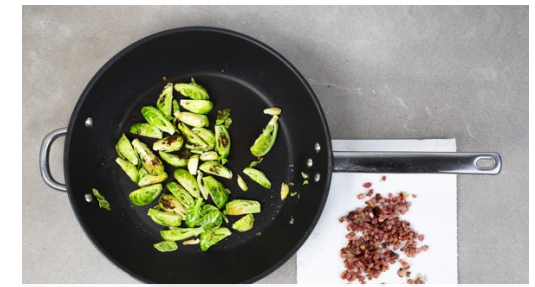
2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3Min. anbraten. Die **1/2 des Senfs** dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Rosenkohl verfeinern

Den **Speck** und die **1/2 des Honigs** zum **Rosenkohl** geben, die **gehackte Petersilie** unterheben und nach Geschmack mit Salz und etwas **Muskatnuss** würzen. Den **restlichen Honig** mit dem **restlichen Senf** verrühren. Die **Baguettebrötchen** ca. 3–5Min. im Ofen aufbacken, bis sie knusprig sind.



3. Rosenkohl braten

Den **Speck** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett kross anbraten, anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Rosenkohl** mit 1 EL Olivenöl in derselben Pfanne für ca. 3-5Min. anbraten. **Tip:** Mit etwas Wasser in der Pfanne gart der **Kohl** schneller. Die Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und den **Kohl** warm halten.



6. Sandwiches belegen

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, jeweils die **untere Hälfte** mit der **Honig-Senf-Sauce** bestreichen und mit **Tomaten, Fleisch, Zwiebeln** und ggf. einigen **Rosenkohlblättern** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abdecken. Den **Speck-Rosenkohl** zu den **Sandwiches** servieren.