

# MARLEY SPOON



## Superfix V2: Bio-Rindfleisch-Sandwich

mit Gurkensalat



ca. 20min



2 Personen

Deftige, saftige Sandwiches sind doch jedermanns, -fraus oder -kinds Sache! Glück gehabt, denn bei Marley Spoon hast du allwöchentlich die Chance, mit uns ein neues Sandwich zu kreieren und zu genießen. Dieses Mal präsentieren wir zart gebratenes Bio-Rindergeschnetzeltes im knusprigen Baguettebrötchen. Extra würzig wird es dank Paprika-Karotten-Gemüse und einem wunderbar cremigen Sößchen. Inspiriert? Dann los!

## Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Gulaschgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 41.5g



1. Gurkensalat zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1EL Mayonnaise mit 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren, dann mit den **Gurken** vermengen. Mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



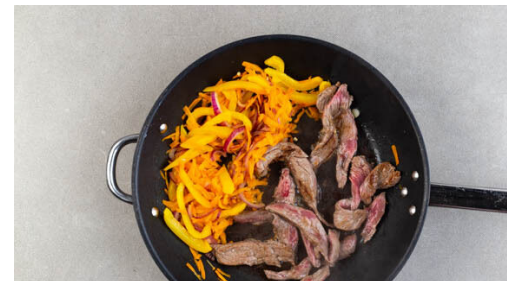
4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in dünne, lange Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 3-5Min. braten, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. 2EL Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen, bis sie weich sind. Den **Knoblauch**, die **Paprika** und die **Karotten** hinzufügen und 4-5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** ebenfalls etwas weicher ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip anrühren

Das **Gulaschgewürz** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Senf, 1-2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Dip** bestreichen, dann mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** belegen und mit dem **Gurkensalat** servieren.