



V: Bio-Rindersteaksandwich mit Austernpilzen

dazu Käsesauce und Ofenkartoffeln



ca. 45min



2 Personen

Du möchtest dir mal etwas gönnen? Dann bist du hier genau richtig – denn wer sagt zu einem Steak-Sandwich mit Käsesauce schon Nein? Aber fangen wir mal von vorne an: Wir braten uns ein saftiges Bio-Steak und rösten ein paar köstliche Austernpilze. Dann köcheln wir fix eine cremige Käsesauce und machen einen Rucola-Paprika-Salat. Zum Schluss türmen wir all das auf ein knuspriges Baguette und reichen Ofenkartoffeln dazu. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Packung Babykartoffeln
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 125g Austernpilze
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Butter ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1295kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 133.3g, Eiweiß 60.9g



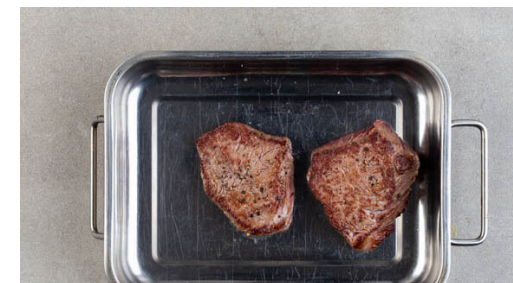
1. Paprika einlegen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 2EL Balsamicoessig, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden, dann gut mit dem **Einlegesud** vermengen und beiseitestellen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben, dann gleichmäßig auf einer Seite des Backblechs verteilen und im Ofen 10-15Min. backen. Die **Brötchen** auf einem Backrost im Ofen 4-5Min. aufbacken. Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei sehr starker Hitze erwärmen, dann das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen und auf jeder Seite 1-2Min. sehr scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen 4-10Min. garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Anschließend abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



4. Pilze mitbacken

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und die **Pilze** auf der freien Seite des Backblechs mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Kartoffeln** und die **Pilze** weitere 7-10Min. backen, bis die **Pilze** appetitlich gebräunt sind. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten.



5. Käsesauce kochen

100ml Milch in einen Messbecher geben. 1TL Mehl in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Mit 75ml Milch ablöschen, aufkochen und ca. 3Min. einköcheln. Weitere 25ml Milch angießen, den **Käse** hinzufügen und bei niedriger Hitze schmelzen lassen. **Tipp:** Ggf. mehr Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



6. Brötchen belegen

Das **Fleisch** gegen die Faser in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit der **Paprika** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit den **Pilzen**, dem **Fleisch**, der **Käsesauce** und dem **Rucola-Paprika-Salat** belegen und servieren. Den **übrigen Salat** mit den **Ofenkartoffeln** und je 1EL Mayonnaise zum Dippen dazu reichen.