



Saftiges Steaksandwich

mit karamellisierten Zwiebeln



20-30min



2 Personen

So köstlich und dabei ganz unkompliziert in der Zubereitung: Saftige Rindersteakstreifen werden mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln, herzhaftem Rucola und einer feinen Mayonnaise-Senf-Creme zwischen knusprige Baguettebrötchen gepackt - das ist Abendbrot, wie wir es lieben!

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 743kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 39.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

1EL Zucker in einer mittelgroßen Pfanne gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen lassen, dabei nicht rühren. Die **Zwiebeln** hinzugeben und mit der **1/2 des Balsamicoessigs** ablöschen. Abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Bei Bedarf 1-2EL Wasser zugeben, falls die **Zwiebeln** ansetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Wer das **Fleisch** eher durchgebraten mag, brät es pro Seite 1-2Min. länger. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten salzen, in Alufolie wickeln und beiseitelegen.



4. Sauce mischen

Die **Brötchen** im Ofen 10-12Min. aufbacken.
Den **körnigen Senf**, den **mittelscharfen Senf** und die **Mayonnaise** zu einer cremigen **Sauce** verrühren.



5. Salat mischen

Die **Rucolablätter** nach Wunsch halbieren.
Den **restlichen Balsamicoessig** mit 1EL
Oliveöl, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing**
verrühren. Den **Rucola** kurz vor dem
Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden, quer halbieren und mit der **Senf-Mayonnaise-Sauce** bestreichen. Das **Fleisch** entgegen der Fleischfaser in dünne Streifen schneiden und auf den **unteren Brötchenhälften** verteilen. Den **Rucola** und die **Zwiebeln** auf dem **Fleisch** verteilen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken und mit dem **restlichen Rucolasalat** servieren.