



Superfix V: Philly-Cheesesteak-Sandwich

vom Bio-Rind mit Salat und BBQ-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Das Cheesesteak-Sandwich ist eine Ikone der US-amerikanischen Ostküste. Das saftige Fleisch ist traditionell klein geschnitten und darf mit Käse eine recht (h)eilige Allianz eingehen. Obendrauf kommen bräunlich-süß gebratene Zwiebeln – und bitte nicht zu knapp! All das ist rasend schnell zubereitet, ein Fast-Food-Klassiker eben. Weil wir aber nicht am Imbissstand sind, erhöhen wir um einen erfrischenden Salat mit Tomaten. Yay!

Was du von uns bekommst

- 4 Baguettebrötchen ³
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g junger Gouda, gerieben ⁴
- 200g gemischter Salat
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne mit Deckel

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 52.1g



1. Brötchen aufbacken

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** in den noch aufheizenden Ofen geben und in 8-10Min. leicht knusprig erwärmen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. 4-6EL Wasser zugeben und die Hitze reduzieren. Die **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze 5-6Min. weiterbraten, bis sie weich und appetitlich gebräunt sind.



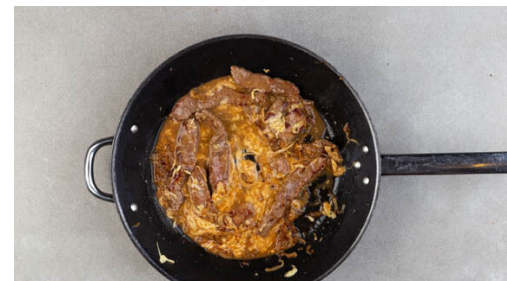
3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. 2TL Mayonnaise und 2TL hellen Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.



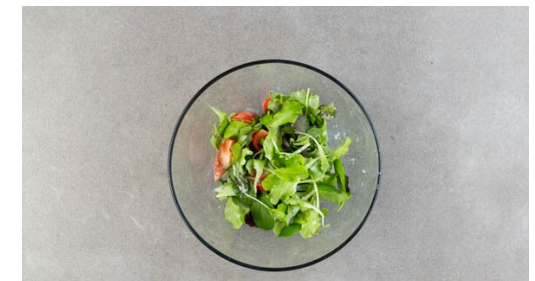
4. Fleisch braten

Die gebratenen **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne erneut stark erhitzen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2TL Pflanzenöl in die heiße Pfanne geben und ca. 3Min. scharf anbraten.



5. Käse einrühren

Das **Fleisch** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann die Hitze reduzieren. Den **Käse** zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die **Zwiebeln** und 3-4TL Wasser untermengen und alles abgedeckt ca. 1Min. köcheln lassen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** und die **Tomaten** mit dem Dressing vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und nach Belieben mit dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** belegen. Die **Sandwiches** mit dem **Salat** anrichten und servieren.