



REBOOT American Beef Sandwich

mit Karottenpommes



20-30min



4 Portionen

Es muss nicht immer Burger sein, wie dieses köstliche und prall gefüllte Sandwich beweist! Das knusprige Baguettebrötchen wird reichhaltig belegt mit saftigen Rindersteakscheiben, Gewürzgurke, geschmorten Zwiebeln und einem cremig-würzigen Mayonnaise-Senf-Dip. Dazu gibt es leckere Karotten-Pommes aus dem Ofen. Guten Appetit!

- 4 Karotten
- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Eisbergsalat
- 4 Vollkornbaguettebrötchen^{2,4}

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL körniger Senf ³
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 38.5g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Senf**, die **Mayonnaise** und den **Ketchup** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Karotten** schälen, quer halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer mischen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchen** 3-5Min. im Ofen aufkuspfern.



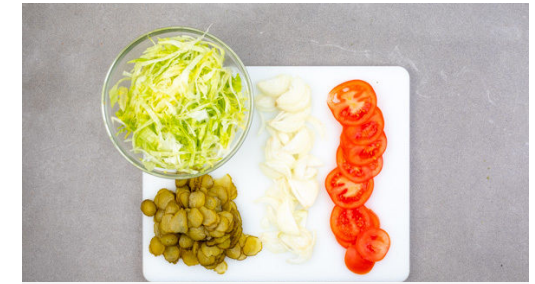
2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten und anschließend in eine Auflaufform geben. Im Ofen 5-7Min. garen, dann 2Min. außerhalb des Ofens ruhen lassen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Dressing anrühren

Das **Gurkenwasser** mit 2EL Pflanzenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Eisbergsalat** halbieren und die Hälften in dünne Streifen schneiden. Die **Gewürzgurken** in dünne Scheibchen schneiden, das **Gurkenwasser** aufbewahren!



6. Sandwich belegen

Das **Fleisch** in sehr dünne Tranchen schneiden, **ausgetretenen Fleischsaft** in den **Mayonnaise-Senf-Dip** rühren. Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Dip** bestreichen und nach Belieben mit dem **Fleisch**, den **Karotten**, den **Zwiebeln**, dem **Salat**, den **Gurken** und dem **restlichen Dip** belegen. Mit den **Karotten**, dem **restlichen Salat** und dem **Dressing** servieren.