



Paprika-Rindfleisch-Sandwich

mit Gurkensalat



ca. 20min



2 Portionen

Deftige, saftige Sandwiches sind nicht ohne Grund so beliebt! Heute servierst du zart gebratenes Rindergeschnetzeltes im knusprigen Baguettebrötchen mit würzigem Paprika-Karotten-Gemüse und einem cremigen Sößchen. Bei schönem Wetter musst du den Schmaus nur noch gut verpacken und kannst ihn dann genussvoll beim Picknick im Park verzehren. Klingt doch wunderbar, oder? Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 85.2g, Eiweiß 42.0g



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.



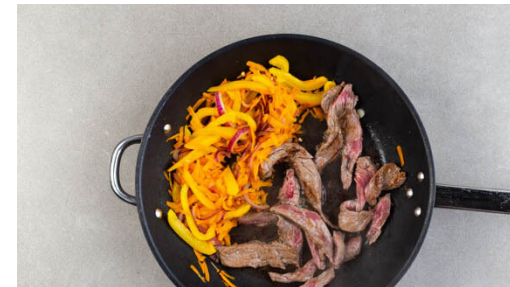
4. Brötchen aufbacken

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.