



Bio-Rindfleisch-Sandwich

mit Gurkensalat



ca. 20min



2 Portionen

Deftige, saftige Sandwiches sind doch jedermanns, -fraus oder -kinds Sache! Glück gehabt, denn bei Marley Spoon hast du allwöchentlich die Chance, mit uns ein neues Sandwich zu kreieren und zu genießen. Dieses Mal präsentieren wir zart gebratenes Bio-Rindergeschnetzeltes im knusprigen Baguettebrötchen. Extra würzig wird es dank Paprika-Karotten-Gemüse und einem wunderbar cremigen Sößchen. Inspiriert? Dann los!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Pck. Bio-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 804kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 43.5g



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.



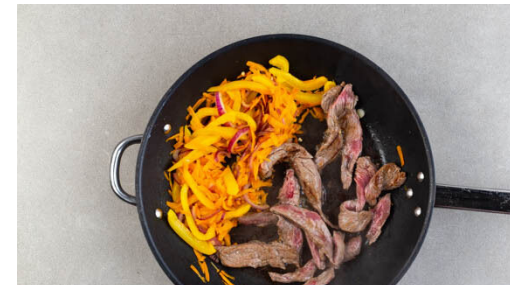
4. Brötchen aufbacken

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.