



Bio-Steak-Sandwich mit Blauschimmelkäsesauce

mit Tomaten, Zwiebeln und Zucchini Salat



ca. 30min



2 Portionen

Wir bei Marley Spoon lieben deftige Sandwiches und können einfach nicht genug davon bekommen. Und heute präsentieren wir dir ein Sandwich der Königsklasse: mit saftigem Bio-Rinderhüftsteak, karamellisierten Zwiebeln, fruchtigen Tomatenscheiben und einer cremigen Blauschimmelkäsesauce. Als erfrischende Beilage servierst du einen würzigen Zuchinisalat mit knackigen Kürbiskernen. Hört sich doch gut an, oder? Dann los!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 100g Blauschimmelkäse²
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Baguettebrötchen¹
- 25g Kürbiskerne
- 1 Tomate
- 100g Rucola
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch²
- ½EL Butter²
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

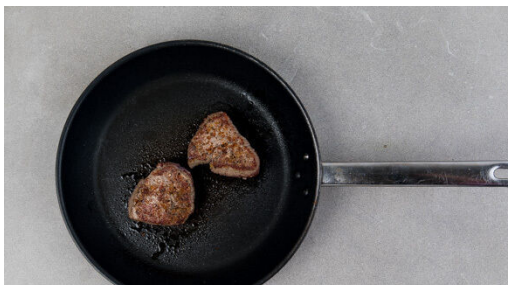
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1174kcal, Fett 67.4g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 58.0g



1. Zwiebeln braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig braten. 1-2EL Wasser, 1EL Balsamicoessig und 1 Prise Zucker zugeben und bei niedriger Hitze 7-9Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** weich und karamellisiert sind.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Zucchini rösten

Die **Zucchini** längs halbieren, quer in ca. 2cm breite Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 10-13Min. backen, bis sie appetitlich geröstet sind.



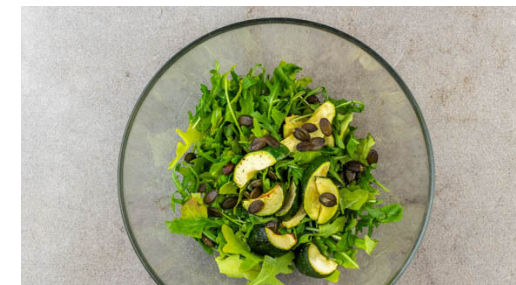
5. Brötchen und Kerne backen

Die **Brötchen** und die **Kürbiskerne** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in 4-5Min. im Ofen goldbraun backen. Inzwischen die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



3. Käsesauce zubereiten

Inzwischen in einem kleinen Topf ½EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen ca. 1Min. verrühren. 100ml Milch, ½EL Essig und den **Blauschimmelkäse** einrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer zu einer sämigen **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola**, die **Zucchini** und die **Kürbiskerne** untermengen. Das **Fleisch** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden, mit der **Käsesauce** bestreichen und mit dem **Fleisch**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und der **Granatapfelmelasse** füllen. Mit dem **Zucchini**salat servieren.