



American Beef Sandwich

mit Bio-Rind und gebackenen Karotten



30-40min



4 Portionen

Es muss nicht immer Burger sein, wie dieses köstliche und prall gefüllte Sandwich beweist! Das herzhafte Vollkornbrötchen wird reichhaltig belegt mit saftigen Bio-Rindersteakscheiben, Sauerkraut und Cheddar sowie einem cremig-würzigen Dip. Dazu gibt es knackigen Salat und leckere Karottensticks aus dem Ofen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 500g Weinsauerkraut
- 2 Tomaten
- 1 Eisbergsalat
- 4 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 150g geriebener Cheddar ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 55.2g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 4EL Mayonnaise mit 2EL körnigem Senf und 2EL Ketchup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten** ggf. schälen und quer halbieren, dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten.



4. Brötchen belegen

Das **Fleisch** in sehr dünne Tranchen schneiden und **ausgetretenen Fleischsaft** in den **Mayonnaise-Dip** rühren. Die **Brötchen** aufschneiden und beide Hälften jeweils mit dem **Dip** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** mit dem **Fleisch**, dem **Sauerkraut** und dem **Käse** belegen. Die **Sandwichhälften** noch nicht schließen und offen 3-5Min. im Ofen backen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und 5-7Min. im Ofen garen, dann abgedeckt auf einem Teller außerhalb des Ofens ruhen lassen.



5. Sandwiches fertigstellen

Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Sandwichhälften** aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben mit etwas **Salat** und den **Tomatenscheiben** belegen und die **Sandwiches** schließen.



3. Gemüse vorbereiten

Das **Sauerkraut** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Den **Eisbergsalat** halbieren und in dünne Streifen schneiden.



6. Dressing anrühren

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **restlichen Salat** vermengen. Die **Sandwiches** mit den **Karotten** und dem **Salat** servieren.