

# MARLEY SPOON



## Französisches Steaksandwich

mit karamellisierten Zwiebeln



20-30min



2 Personen

Wir kredenzen heute ein richtiges Festmahl: Zarte Rindernuss trifft auf karamellierte Zwiebel und knackigen Rucola! Die süßlichen Balsamico-Zwiebeln harmonieren wunderbar mit dem leicht bitteren Salat und dem saftigen Steaksandwich! Rindernuss stammt aus dem vorderen Teil der Rinderkeule und wird vor allem für Tartar, Rouladen und Steaks verwendet.



## Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- süßer Senf <sup>10</sup>
- Zwiebel rot
- Rindernuss
- Senf <sup>10</sup>
- Mayonaise Stokes <sup>3,10</sup>
- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 768.0kcal, Fett 30.8g, Eiweiß 35.8g, Kohlenhydrate 83.0g



### 1. Zwiebeln schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 2. Zwiebeln karamellisieren

Eine große Pfanne mittelhoch erhitzen. 1EL Zucker gleichmäßig darin verteilen und goldgelb schmelzen lassen, dabei nicht rühren. Dann **Zwiebeln** reingeben, mit **2EL Balsamico** ablöschen und zugedeckt ca. 7-8Min. weich einkochen. 1-2EL Wasser nachgießen, falls es zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Fleisch braten

Zweite Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, 1EL Pflanzenöl darin verteilen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Wer das **Fleisch** eher durch mag, gart es pro Seite 1-2Min. länger, dadurch könnt es aber zäh werden. Dann das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten salzen und in Alufolie gewickelt ziehen lassen.



### 4. Sauce mischen

Währenddessen das **Brot** im Backrohr ca. 10-12Min. aufbacken. Beide **Senfsorten** mit **Mayonnaise** verrühren.



### 5. Salat mischen

**Rucola** in einem Sieb waschen und abtropfen lassen, große Blätter durchschneiden. Aus übrigem **Balsamicoessig**, 1/2TL Salz, 1EL Olivenöl und Pfeffer ein **Dressing** rühren. Den **Salat** kurz vor dem Servieren damit vermengen.



### 6. Sandwich belegen

**Baguettes** längs durchschneiden, dann quer halbieren. Innenseiten mit Mayonnaise bestreichen. **Fleisch** entgegen der Fleischfaser mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden und auf den unteren **Brothälften** verteilen. **Zwiebeln** und **Rucola** darauf verteilen und mit den oberen **Brothälften** abdecken. **Sandwiches** mit übrigem **Salat** servieren.