

MARLEY SPOON



Französisches Steaksandwich

mit karamellisierten Zwiebeln



20-30min



4 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

- Rucola
- Zwiebel rot
- süßer Senf ¹⁰
- Balsamico Essig ¹²
- Senf ¹⁰
- Mayonaise Stokes ^{3,10}
- Aufbackbaguette ¹
- Rindernuss

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 705.0kcal, Fett 26.8g, Eiweiß 34.8g, Kohlenhydrate 77.9g



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. 2EL Zucker gleichmäßig darin verteilen und goldgelb schmelzen lassen, dabei nicht rühren. Dann **Zwiebeln** reingeben, mit **2-3EL 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. 10Min. 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.