



## Schweinesteak-Tomaten-Sandwich

mit Speck-Rosenkohl und Senfzwiebeln



20-30Min.



3-4 Personen

Für alle, die sich nicht zwischen Käsebrot und Burger entscheiden können, haben wir heute die perfekte Alternative! Zwischen rustikalen Brötchenhälften bettest du auf einer cremigen Honig-Senf-Sauce zarte Schweinesteaks, geschmorte Zwiebeln und frische Tomaten. Dazu servierst du leckeren gebratenen Rosenkohl mit krossem Speck. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- rustikale Baguettebrötchen <sup>1,11</sup>
- Honig
- frische Petersilie
- gewürfelter Speck
- Rosenkohl
- Zwiebeln
- Schweinerückensteak
- körniger Senf <sup>10</sup>
- gemahlene Muskatnuss
- Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

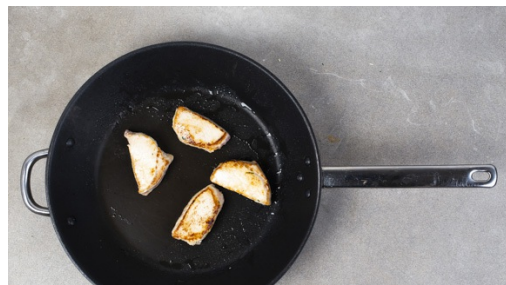
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 34.3g, Eiweiß 51.8g, Kohlenhydrate 57.3g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rosenkohl** unten sparsam abschneiden, ggf. die äußeren Blätter entfernen und die **Röschen** der Länge nach vierteln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



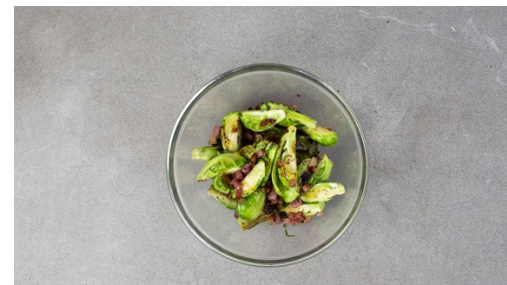
### 4. Fleisch vorbereiten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer halbieren. Das **Fleisch** in einer weiteren großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 1-2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen und die **Senfzwiebeln** darauf verteilen.



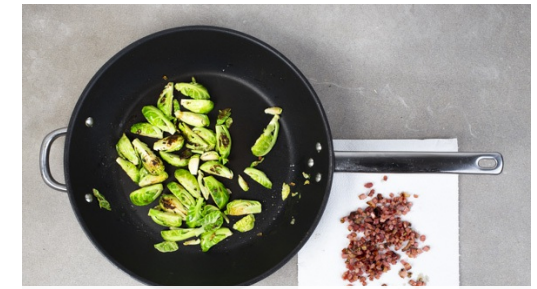
### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit ca. 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3Min. anbraten. Die **1/2 des Senfs** dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Rosenkohl verfeinern

Den **Speck** und die **1/2 des Honigs** zum **Rosenkohl** geben, die **gehackte Petersilie** unterheben und nach Geschmack mit Salz und etwas **Muskatnuss** würzen. Den **restlichen Honig** mit dem **restlichen Senf** verrühren. Die **Baguettebrötchen** ca. 3-5Min. im Ofen aufbacken, bis sie knusprig sind.



### 3. Rosenkohl braten

Den **Speck** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett kross anbraten, anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Rosenkohl** mit 1EL Olivenöl in derselben Pfanne für ca. 3-5Min. anbraten. **Tipp:** Mit etwas Wasser in der Pfanne gart der **Kohl** schneller. Die Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und den **Kohl** warm halten.



### 6. Sandwiches belegen

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, jeweils die **untere Hälfte** mit der **Honig-Senf-Sauce** bestreichen und mit **Tomaten, Fleisch, Zwiebeln** und ggf. einigen **Rosenkohlblättern** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abdecken. Den **Speck-Rosenkohl** zu den **Sandwiches** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**