Beef-Sauerkraut-Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sauerkraut	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Apfelsaft	50 ml
Balsamicoessig, hell	2 EL
Rapsöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Rinder Rumpsteaks	500 g
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Milch	250 ml
Gouda, gerieben	100 g
Chili, gemahlen	
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenpapier

1. Sauerkraut in ein Sieb abgießen und abspülen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Apfelsaft mit Essig und Öl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und Zwiebel mit Sauerkraut in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.

3. Steak waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Steak salzen, pfeffern und von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Auf niedrige Stufe reduzieren und Steak zugedeckt ca. 6 Min. ruhen lassen.

4. In einem Topf 2 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren Milch langsam dazugießen und ca. 3 Min. aufkochen. Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis der Käse geschmolzen ist.

5. Steak aus der Pfanne nehmen und Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. Brot im Bratensatz ca. 3 Min. goldbraun rösten. Sauerkraut mit Schnittlauch vermengen und nochmals abschmecken.

6. Beef-Sauerkraut-Sandwich in folgender Reihenfolge zusammenbauen: Brot, Käsesauce, Steak, Sauerkrautsalat, Käsesauce, Brot.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	33 g