




Steaksandwich mit Rucola-Mayonnaise

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Olivener Öl	4 EL
Rumpsteaks	3 St.
Strauchtomaten	3 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rucola	200 g
Mayonnaise	6 EL
Senf	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Ciabatta-Brot	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch und Olivenöl verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit dem Knoblauchöl bestreichen und kurz ruhen lassen.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen, abtropfen lassen und die Hälfte grob hacken. In einer Schüssel Mayonnaise und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rucola unter das Dressing heben.
3. Steak auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite grillen. Inzwischen Ciabatta halbieren und jeweils aufschneiden. Schnittflächen mit Knoblauchöl bestreichen und ca. 2 Min. auf jeder Seite mitgrillen. Alternativ die Steaks in einer Pfanne braten. Dazu die Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Ciabatta mit der Rucolamayonnaise bestreichen, mit Zwiebelringen und Tomaten belegen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, darauf verteilen, salzen, pfeffern, mit übrigen Rucola bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 657 kcal

Kohlenhydrate 35 g

Eiweiß 45 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 38 g
