



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grillsteak-Sandwich

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Rumpsteak, am Stück
- 200 g frischen Rotkohl
- 80 g Walnüsse
- 1 Bund Rucola
- 1 Fleischtomate
- 0,5 gelbe Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 6 EL Mayonnaise
- 2 EL Balsamico-Essig
- Zucker
- 8 dicke Scheiben Bauernbrot
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Grillsteak-Sandwich

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

43,2 g Fett 28,9 g Kohlenhydrate 29,6 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe
623 kcal Brennwert

1 Steak grillen:

400 g Rumpsteak am Stück auf den Grill legen und ca. 20 - 25 Min. grillen, dabei regelmäßig wenden.

2 Gemüse vorbereiten:

Während das Fleisch gart, 1 Bund Rucola putzen. 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. ½ gelbe Paprika entkernen, 1 mittelgroße Zwiebel schälen und beides fein würfeln.

3 Mayonnaise-Mix anrühren:

6 EL Mayonnaise mit den Tomaten-, Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style verrühren.

4 Rotkohl rösten:

200 g Rotkohl in feine Streifen schneiden und 80 g Walnüsse grob hacken. Ein rundes Back- oder Pizzablech mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen, Rotkohl und Walnüsse darauf verteilen. Etwa 10 Min. auf den Grill stellen und dabei gelegentlich wenden. 2 EL Balsamico zugeben, untermengen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Brot rösten & Sandwich bauen:

Das Steak vom Grill nehmen, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. 8 dicke Scheiben Bauernbrot auf den Grill legen und von beiden Seiten rösten. Die Brotscheiben mit dem Mayonnaise-Mix bestreichen. Auf vier Scheiben den Rotkohl verteilen, das Steak in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola darauflegen. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und die Sandwiches halbieren. Tipps & Varianten: Tipp: Das Sandwich schmeckt auch kalt hervorragend - perfekt zum Mitnehmen für Picknick oder Büro. Variante: Statt Rumpsteak kann auch Rinderhüfte verwendet werden - sie ist etwas magerer, aber genauso aromatisch. Tipp: Wer es knuspriger mag, bestreicht das Brot vor dem Grillen leicht mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra. Variante: Für eine pikante Note etwas GEFRO Würzmischung Paprika-Chili in die Mayonnaise rühren.