



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Grillsteak-Sandwich

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Grillsteak-Sandwich:** 400 g Rumpsteak am Stück auf den Grill legen und etwa 20 - 25 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.

In der Zwischenzeit 1 Bund Rucola putzen. 1 Fleischtomate vierteln und die Kerne entfernen.

Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. 1/2 gelbe Paprika entkernen, 1 mittelgroße Zwiebel schälen und beides ebenfalls fein würfeln. 6 EL Mayonnaise mit den Tomatenwürfeln, den Paprika- und Zwiebelwürfeln und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** verrühren.

200 g Rotkohl in feine Streifen schneiden. 80 g Walnüsse grob hacken. Ein rundes Back- oder Pizzablech mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bestreichen, den Rotkohl und die gehackten Walnüsse darauf verteilen. Etwa 10 Minuten auf den Grill stellen und den Kohl ab und an wenden. 2 EL Balsamico zugeben und untermengen. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch vom Grill nehmen, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und etwas ruhen lassen.

8 dicke Scheiben Bauernbrot auf den Grill legen und von beiden Seiten etwas anrösten. Die Brotscheiben mit der Mayonnaise bestreichen. Auf vier Scheiben den Rotkohl verteilen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rucola auf dem Rotkohl verteilen.

Die übrigen Brotscheiben daraufsetzen und die Sandwiches halbieren.