

Flank-Steak-Club-Sandwich



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 700 g** Flank Steak vom Schweizer Rind
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** weisser Pfeffer aus der Mühle
- 30 ml** HOLL-Rapsöl
- 20 g** Butter
- 2 Stück** Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Bund** Rosmarin
- 8 Scheiben** Vollkornbrot
- 30 g** Butter
- 2** rote Zwiebeln
- 2 dl** Portwein
- 1 dl** Apfelsaft
- 50 g** Balsamico-Reduktion
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Stück** Mini-Lattich
- 1** Tomate
- 4 Scheiben** Gruyère

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 1023** kcal
- 51 g** Eiweiss
- 75 g** Kohlenhydrate
- 49 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Das Flank Steak so lange wie möglich im Ofen abstehen lassen. So bindet es den Fleischsaft und es bleibt schön saftig. Anstelle von Mini-Lattich kann auch Rucola verwendet werden.

Zubereitung

- 1 Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig mit Rapsöl anbraten. Temperatur reduzieren und Butter, zerdrückten Knoblauch und Rosmarin begeben. Pfanne leicht nach vorne kippen und die schaumige Butter mehrmals über das Flank Steak arrosieren. Anschliessend das Fleisch bei 65 °C im Ofen (Ober- und Unterhitze) warmstellen.

- 2 Die Brotscheiben in der Pfanne mit Butter beidseitig kross anbraten.
- 3 Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit Rapsöl andünsten. Portwein, Apfelsaft, Balsamico begeben und einkochen lassen. Auskühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Mini-Lattich waschen und in feine Streifen schneiden.
- 5 Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- 6 Flank Steak nochmals in der Pfanne kurz anbraten und aufschneiden.
- 7 Käse über das heiße Fleisch geben und schmelzen lassen.
- 8 Zwiebelkonfit mit Salat, Tomate und Flank Steak schichtweise auf dem Brot anrichten.
- 9 Zweite Brotscheibe mit Zwiebelkonfit bestreichen, zuklappen und servieren.