Flank-Steak-Club-Sandwich

Schweizer Fleisch
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
	HOLL-Rapsöl
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 beigeben. 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 beigeben 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.