Bánh mì – vietnamesisches Sandwich

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Steaks vom Schweizer Schwein, je ca. 100 g
1 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
150 g	Rüebli
150 g	Rettich
25 g	Zucker
75 g	Wasser
0.5 dl	weisser Balsamico
0.5 TL	Salz
0.5	Gurke
1	Frühlingszwiebel
0.5 Bund	Koriander
1 EL	HOLL-Rapsöl
1	unbehandelte Limette
100 g	Mayonnaise
4	Minibaguettes
2 EL	Chilisauce

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

696	kcal
22 g	Eiweiss
59 g	Kohlenhydrate
37 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Für eine schnelle Variante die selbst eingelegte Rüebeli-Rettich-Mischung durch Mixed Pickels ersetzen oder das Sandwich nur mit Gurke, dafür in der doppelten Menge, zubereiten.

Zubereitung

1. Schweinssteaks mit Soja- und Fischsauce einreiben und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Rüebli und Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Zucker, Wasser, Essig und Salz aufkochen. Gemüse in die Marinade geben, einmal kurz aufkochen und anschliessend neben dem Herd 30 Minuten ziehen lassen.

3 Gurke längs halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Koriander abzupfen.

4 In einer Bratpfanne Öl erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch weitere 2?3 Minuten ruhen lassen.

5 Schale der Limette fein abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen. Beides mit der Mayonnaise verrühren.

6 Baguettes längs halbieren und die Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Dann die unteren Brötchenhälften mit Gemüse belegen. Steaks in Streifen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Chilisauce beträufeln und mit der oberen Brötchenhälfte decken. Die Sandwiches sofort servieren.