

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 Fischesauce
- 150 g Rüebl
- 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 Chilisauc

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 Rüebl-Rettich-Mischung durch Mixed Pickels ersetzen oder das Sandwich nur mit Gurke, dafür in der doppelten Menge, zubereiten.

Zubereitung

- 1 Schweinssteaks mit Soja- und Fischesauce einreiben und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Rüebl 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.



Meine Wahl.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.