



Steak-Burger mit Sbrinz und Chimichurri



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Hohrücken vom Schweizer Rind, am Stück
- 2 Bund** Peterli
- 1 Bund** Oregano
- 1** rote Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** schwarze Pfefferkörner
- 1 Prise** Zucker
- 1 Prise** Cayennepfeffer
- 3 EL** Rotweinessig
- 1.2 dl** Olivenöl
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1** Chicorée
- 1** Zitronensaft
- 2** Frühlingszwiebeln
- 4** Hamburgerbrötchen
- 80 g** Sbrinz

Zubereitung

- 1** Fürs Chimichurri (argentinische Sauce) Peterli und Oregano von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Alles mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Essig in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl verrühren. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- 2** Das Hohrückensteak 60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 791** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 30 g** Kohlenhydrate
- 57 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Fleisch und Milch sind Koppelprodukte.

Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Somit hängen Milch- und Fleischproduktion in der Schweiz zusammen.

- 3 Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl auf höchster Stufe erhitzen und das Hohrückensteak darin von beiden Seiten ca. 1 Minute kräftig anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und weitere 9–10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 2–3 Minuten ruhen lassen.
- 4 In der Zwischenzeit Chicorée in Streifen schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Hamburgerbrötchen aufschneiden und auf der Schnittfläche rösten. Sbrinz fein hobeln.
- 5 Hohrückensteak aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden und aus allen Zutaten und dem Chimichurri einen saftigen Burger bauen.