Steak-Burger mit Sbrinz und Chimichurri

Meine Wahl.

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
	Salz
1 Prise	Zucker
	Cayennepfeffer
3 EL	Rotweinessig
1.2 dl	Olivenöl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1	Chicorée
	Zitronensaft
2	Frühlingszwiebeln
4	Hamburgerbrötchen
80 g	Sbrinz

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.

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.

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.