

JAMIE OLIVER'S STEAK-SANDWICH

Jamie Oliver's Steak-Sandwich

Vor kurzem haben meine Eltern die Sixx Mediathek mit vielen Folgen von Jamies 30 Minuten Menüs entdeckt und diese Entdeckung wurde sofort geteilt. Jetzt hatte ich auch endlich Zeit mir ein paar Folgen anzuschauen und was sagt Bessere Hälfte sofort: „Warum hat er ein Steak-Sandwich und ich nicht?“ Mein Argument, er müsse doch nur in den vielen Jamie Kochbüchern mal ein paar Post-it's kleben, hatte kurze Beine – da klebte tatsächlich schon einer! Verdammt aber auch. Aber die Lösung ist einfach – dann wird das jetzt halt gemacht. Ich habe nur das Sandwich ohne Beilagen gemacht, wir sind ja auch nur 2 und nicht 4 Personen und der Zeitaufwand lag bei 15 Minuten.



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Ciabatta Brot

2 Rumpsteaks – zusammen 450g

1 Glas eingelegte, gegrillte Paprika (hier 280g)

1/2 Bund Petersilie

2-3 Zweige Thymian

(Sahne-) Meerrettich

1 Hand voll Rucola

Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Ich schiebe das Ciabatta in den Backofen, der ist noch nicht vorgeheizt und ich stelle die Temperatur auf 180°C. Da bleibt das Brot ungefähr 10 Minuten. Ab und an nachsehen ob es ihm noch gut geht.

Die Steaks werden von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Thymian eingerieben. Dann massiere ich rundum etwas Olivenöl in das Fleisch. So kommen die Steaks in die heiße Bratpfanne. Normalerweise brate ich kein Steak mehr außerhalb meiner Steakpfanne, aber die ist im Geschirrspüler. Meine neue gelbe Pfanne hat sich aber bestens geschlagen. Die Steaks bekommen von jeder Seite 2-3 Minuten damit sie medium gebraten sind.



Die Zeit wird genutzt um die Paprika aus dem Glas zu angeln und in kleine Stücken zu hacken. Das Gleiche passiert mit dem halben Bund Petersilie. Miteinander vermischen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Das Steak aus der Pfanne holen und kurz ruhen lassen.



Dann wird das Steak in feine Streifen aufgeschnitten. Den austretenden Fleischsaft schiebe ich genau so wie Jamie immer schön zur Paprika rüber.



Bevor ich das zweite Steak aufschneide hole ich das Ciabatta aus dem Ofen und schneide es auf. Ich habe keinen Sahnemeerrettich genommen sondern die etwas würzigere Variante und habe beide Hälften vom Brot zuerst dünn mit Meerrettich bestrichen und dann etwas Olivenöl darüber geträufelt. Jetzt noch schnell das zweite Steak aufschneiden.

Die untere Hälfte vom Brot wird jetzt zuerst mit Rucola, dann mit Steakstreifen belegt. Das ist wirklich reichlich Fleisch, obwohl das Rezept im Original 600g vorschlägt. Auf das Fleisch kommt im letzten Schritt der Paprika-Petersilie Mix.



Jetzt wische ich – ganz im Jamie Style – mit dem Brotdeckel den restlichen Fleischsaft-Paprikaöl-Mix auf. Dann wird der Deckel aufgelegt und mit einem Messerchen fixiert.



Für jeden ein Tellerchen auf den Tisch stellen – dann kann man sich ganz nach Bedarf ein Stück vom Sandwich abschneiden. Keine falschen Hemmungen – es lässt sich prima mit der Hand essen. Die Kombination aus saftigem Steak und eingelegter Paprika mit dem frischen Rucola und dem würzigen Meerrettich ist einfach genial. Bessere Hälfte ist auch begeistert, das wird es sicher wieder mal geben!

Lasst es euch schmecken!



Das Buch „Jamies 30 Minuten Menüs“ hat mir schon oft treue Dienste erwiesen. Besonders zur Vorbereitung für die Küchenschlacht im letzten Jahr war es sehr genial.