

VOLLKORN HÄHNCHEN-SANDWICH MIT ROSENKOHL UND SENFSAUCE

Dieses Rezept enthält Werbung

VOLLKORN HÄHNCHEN-SANDWICH MIT ROSENKOHL UND SENFSAUCE

Der letzte Samstag war der Vorletzte Tag in meinem Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest - Endspurt. Da wir Abends auf einen Geburtstag eingeladen waren sollte es Mittags zum Lunch etwas Unkompliziertes geben. Ich hatte noch ein Hähnchenbrustfilet mit dem Pro Planet Label im Kühlschrank und vom Rosenkohlgemüse zum Steak gab es auch noch einen Rest. Den wollen wir natürlich nicht schlecht werden lassen, also wird er mit in das Bio Roggenmisch Toastbrötchen eingebaut. Für die Senfsauce habe ich einen Becher Bio Schmand und ein Löffelchen Senf verrührt und für die frische Note ein paar Scheibchen Bio Gurke verwendet. Schnell und unkompliziert.



Zutaten für 2 Sandwichs:

2 (Bio) Roggenmisch Toastbrötchen

1 Becher (Bio) Schmand

1 guter TL scharfer Senf

1 TL (Fair Trade) Honig

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 100g)

etwas (Bio) Olivenöl

Pfeffer & Salz

5cm (Bio) Salatgurke

4 EL Rosenkohlgemüse (wie hier)

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet in 4-5 Stücken schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Es dauert ungefähr 10 Minuten bis es gar ist.



Die Roggenmisch Toastbrötchen in Deckel und Boden trennen und am Rande der Pfanne mit rösten. Schmand, Honig und Senf verrühren und Boden und Deckel großzügig damit bestreichen.



Einige Scheiben Gurke auf den Sandwichboden legen. Das Hähnchen aus der Pfanne holen und klein zupfen. Wer Hitzresistent ist macht das mit den Fingern, ansonsten bieten sich zwei Gabeln an.



In der heißen Pfanne kurz das Rosenkohlgemüse erwärmen. Das wird auf das Hähnchenbrustfilet gestapelt.



Den Deckel aufsetzen und das Sandwich sofort servieren.

Ein perfektes, kleines Mittagessen



Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.



KATHA'S PULLED PORK

Katha's Pulled Pork

Pulled Pork ist einfach ein absolut geniales, zartes, vielseitiges und extrem leckeres Fleisch. Nichts was man mal schnell und kurzfristig zaubert – es will mariniert, lange geschmort und dann liebevoll zerpfückt werden – aber wenn man es fertig hat, dann weiß man: das Warten hat sich gelohnt!

Nach der Twitter Aktion unter dem #synchronpulledpork gab es bei uns diese saftigen Sandwichs mit Sauerkraut, 4 weitere Portionen Pulled Pork sind eingefroren und warten jetzt auf ihren Einsatz...



Zutaten für 10-12 Personen:

3,6kg Schweinenacken mit Knochen

Für die Marinade:

50ml Sonnenblumenöl

4 EL scharfer Senf

1 gehäufte EL scharfes (geräuchertes) Paprikapulver

1 gehäufte EL Paprika, edelsüß

1 EL Kümmelsamen

1 EL Fenchelsamen

1/2 EL Cumin

Zum Schmoren:

1 L Apfelsaft, naturtrüb

2 Zwiebeln

Als Beilage für 4 Personen:

Hot Dog Brötchen

300g rohes Sauerkraut

2 milde Chilis

2 Pimentkörner

Für die Sauce:

6 EL Mayonaise

3 TL süßer Senf

4-6 cl Bratensud

Zubereitung:

Am Vortag tupfe ich das Fleisch trocken. Kümmel und Fenchel werden im Mörser zerstoßen. Senf, Öl und alle Gewürze für die Marinade in einer Schüssel vermengen bis eine rote Paste entstanden ist.



Das Fleisch rundum damit einreiben und abgedeckt für 18-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Bei 3,6kg muss das Fleisch gut 6 Stunden schmoren. Man kann die Temperatur mit einem Thermometer überwachen, das habe ich bei der Pulled Goat gemacht, es geht aber auch ohne.

Also lege ich das Fleisch in einen Bräter, gebe zwei geviertelte Zwiebeln dazu und gieße das Ganze mit Apfelsaft auf. Den Deckel aufsetzen und den Bräter bei 120°C im Ofen verschwinden lassen. Nach 4 Stunden übergieße ich das Fleisch einmal mit Sauce, das wäre aber nicht unbedingt nötig gewesen.



Nach 6 Stunden teste ich mit der Gabel ob das Fleisch schon zart ist – ist es, es lässt sich ohne Widerstand zerpfücken.



Den Ofen ausschalten und das Fleisch 3 Stunden im geschlossenen Bräter, im Ofen abkühlen lassen.

Parallel backe ich die Buns. In der letzten Stunde lasse ich das Sauerkraut mit einer milden, in Ringe geschnittenen Chili, zwei zerstoßenen Pimentkörnern, etwas Pfeffer und einer großen Tasse Wasser in einem kleinen Topf leise köcheln.

Dann hebe ich den Braten vorsichtig aus dem Bräter, wobei sich schon zwei Knochen sauber aus dem Schwein lösen. Das Fleisch vollständig zerpfücken – jetzt ist es Pulled Pork!



Die Buns aufschneiden und kurz im Ofen erwärmen. Aus Mayo, Senf und etwas Bratensud die Sauce anrühren. Ganz simpel und genau das Richtige!



Deckel und Boden der Buns mit der Sauce bestreichen und auf dem Boden eine gute Portion Sauerkraut platzieren.



Jetzt so viel Fleisch wie möglich auf dem Sauerkraut auftürmen...



... und den Deckel zuklappen. Sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!



Danke an Sascha von [Lecker muss es sein](#) für den Anstoß zu dieser tollen synchron Aktion. Mit dabei waren Selbstgemachte Eis und [Tellerabgeleckt](#). Da gab es neben dem klassischen Pulled Pork auch noch Varianten vom Wildschwein oder aus dem Slow Cooker.

Und wer jetzt so richtig in Stimmung ist und alles über das Thema Pulled Pork wissen möchte - Sandra hat da eine [ganz tolle Zusammenfassung](#) geschrieben!

PULLED GOAT SANDWICH

Pulled Goat Sandwich

Wer sagt eigentlich, dass es immer Pulled Pork sein muss? Klar, das steht definitiv noch auf meiner to-do Liste, aber die Zickleinkeule hatte ich im Tiefkühler und sie wollte definitiv endlich geschmort werden. Kurz hin und her überlegt und dann für diese Version entschieden. Passend zur Saison mit Kürbis. Lange mariniert, lange geschmort und genussvoll verspeist. Wer lieber das klassische Pork möchte sollte unbedingt mal bei [Zorra](#) oder [Sandra](#) vorbeischaun!



Zutaten für 2 Personen:

1 Zickleinkeule, ca. 1kg

2 Zwiebeln

4 Feigen

300ml Bier

1 EL Crème fraîche

1/2 Hokaido Kürbis

1 Messerspitze Zimt

3 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

1/2 Ciabatta Brot

Für die Marinade:

1 EL Salz

2 EL brauner Zucker

5 Zweige frischer Oregano

1 EL Kümmelsamen

1 TL Fenchelsamen

1 EL süßer Senf

1 TL frisch gemahlener Pfeffer

1 EL scharfes Paprikapulver

Zubereitung:

Das Ganze ist etwas langwieriger – es geht am Vorabend los. Da werden Zucker, Senf, Pfeffer, Zimt und Paprikapulver verrührt. Die Kümmel- und Fenchelsamen mit dem Salz im Mörser zerstoßen und einrühren. Die Zickleinkeule rundum damit einreiben und über Nacht, also für 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Morgen die Zwiebel in Scheiben schneiden und die Feigen halbieren. Beides im Bräter oder der Auflaufform verteilen und die Keule darauf platzieren. Wenn möglich mit einem Fleischthermometer bestücken. Den Ofen auf 120°C vorheizen.



Den Bräter hinein schieben und warten bis die Kerntemperatur von 90°C erreicht ist. Nach 15 Minuten gebe ich das Bier dazu. Das Erreichen der Temperatur dauert bei dem Zicklein nur 45 Minuten. Das reicht natürlich noch nicht aus. Also reduziere ich die Hitze auf 90°C und lasse die Keule weitere 5 Stunden schmoren. Dabei wird sie regelmäßig mit Bratensaft übergossen.



Den Bräter mit Folie abdecken und die Keule noch 2 Stunden im Ofen ruhen lassen. Das abgekühlte, aber noch lauwarme Fleisch in kleine Stücken zupfen. Den Rest an Sauce, Zwiebeln und Feigen im Mixer zu einer dicken Sauce pürieren.

Den Kürbis in dünne Scheiben aufschneiden, mit etwas Öl beträufeln und den ungeschälten Knoblauch mit auf das Blech legen. Mit einer Prise Zimt und Salz würzen und bei 180°C für 15 Minuten in den Ofen schieben.



Das Brot mit aufbacken und das zerpfückte Fleisch in den letzten 5 Minuten mit erwärmen.

Den Knoblauch aus der Schale drücken und mit der Crème fraîche zur gemixten Feigensauce geben. Das Ciabatte aufschneiden und sowohl den Boden, als auch den Deckel mit dieser Sauce bestreichen.



Den Boden mit den gebackenen, nach Zimt duftenden Kürbisscheiben belegen...



... und dann großzügig das Fleisch darauf türmen.



Jetzt die Oreganoblätter darüber streuseln, den Deckel aufsetzen, mit Holzspießen fixieren und das Sandwich halbieren.



Sofort warm servieren und einfach restlosverputzen.

Beim nächsten Mal mache ich die doppelte Menge, damit sich die lange Schmorzeit noch mehr lohnt.

Und jetzt greift zu!



WM-STEAKSANDWICH

WM-STEAKSANDWICH

Ein letztes WM Rezept wollte ich mir noch überlegen. Wir werden morgen wohl zum Public Viewing gehen, da muss ich mir also keine Gedanken machen - unser WM-Steaksandwich gab es demnach schon heute. Ein argentinisches Rumpsteak und 11 kleine Gürkchen wurden einfach so verputzt. Das Ganze verpackt mit schwarzen Oliven, roten Tomaten und gelber Paprika. Da kann morgen wohl nix mehr schief gehen!



Zutaten für 2 Personen:

1/2 Baguette

1 Rumpsteak (ca. 300g)

Olivenöl

1 rote Tomate

1 gelbe Paprika

20 schwarze Oliven

11 Gewürzgürkchen

120g Saure Sahne

Pfeffer & Salz

1/2 TL Honig

4 EL Ketchup

2 TL Senf

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Das Steak mit einem Esslöffel Olivenöl rundum einreiben und salzen. Parallel die Steakpfanne erhitzen. Das Steak je nach Dicke von jeder Seite 3-4 Minuten braten, dann sollte es medium sein.

Das Brot im Ofen aufbacken.

Aus saurer Sahne, Honig, Pfeffer und Salz die Sauce für den Boden anrühren. Aus Ketchup, Senf und Paprikapulver die Sauce für den Deckel mixen.

Die Paprika und die Tomate dünne aufschneiden, die Gewürzgurken halbieren oder in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben wären auch nicht schlecht gewesen, hatte ich hier aber nicht auf dem Sandwich.



Den Boden vom Baguette mit der weißen Sauce, den Deckel mit der Ketchup-Senf Sauce bestreichen. Gold ist in unserer Fahne ganz unten, also kommen die Paprikaringe direkt auf den Boden, gefolgt von der roten Tomate.



Das Steak in sehr dünne Streifen schneiden und auf dem Sandwich ausbreiten. Mit den Gewürzgurken belegen.



Den Deckel aufsetzen und mit Holzspießen befestigen. Auf jeden Spieß habe ich vorher 4 schwarze Oliven gesteckt. Damit haben wir auch den schwarzen Streifen an seinem Platz. Die restlichen Oliven kommen einfach so mit auf den Teller.



Das Brot in Portionen teilen, jedes Stück sollte mit einem Holzspieß fixiert sein.

Sofort servieren und restlos verputzen – das geht auch super vor dem Fernseher.

Fehlt nur noch eins: Toooooor für Deutschland!



CHUCK EYE-SÜßKARTOFFEL STEAK SANDWICH

Chuck Eye-Süßkartoffel Steak Sandwich

Ein argentinisches Chuck-Eye Steak hat mich an der Fleischtheke vom EDEKA angelacht und wurde kurzerhand mitgenommen. Nach kurzer Überlegung habe ich mich dafür entschieden daraus ein Chuck Eye Steak Sandwich zu machen. Diesmal aber nicht das von Jamie, auch wenn es wirklich super lecker ist, sondern eine Variante mit Süßkartoffelscheibchen, roten Zwiebeln und BBQ-Sauce. Es gab keine Reste und die Süße der Süßkartoffeln hat einfach einen tollen Kontrast zu Senf und BBQ-Sauce gebildet!



Zutaten für 2 Personen:

1 Baguette

1 Süßkartoffel

400g Steak (hier ein Chuck Eye Steak)

etwas Olivenöl

1/2 rote Zwiebel

50g bunter Salatmix

2 EL Dijon Senf

4 EL Ketchup

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Cumin

einige Spritzer Tabasco

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Zuerst wird die Süßkartoffel geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit etwas Öl beträufeln. Mit Pfeffer & Salz würzen und bei 200°C für 15 Minuten in den Backofen schieben.

Das Chuck Eye Steak wird gesalzen und dann in die Pfanne mit heißem Öl gelegt. Von beiden Seiten scharf anbraten und jetzt die Hitze etwas reduzieren. Bei mir ist das Steak insgesamt 7-8 Minuten in der Pfanne und am Ende medium-rare. Aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und etwas ruhen lassen.



Ich schneide das Baguette mittig auf. Leider passe ich dabei nicht auf meine Finger auf und säbel mir direkt in einen davon. Bessere Hälfte leistet erste Hilfe und nachdem der Finger in Pflaster verpackt ist geht es weiter.

Den Deckel vom Baguette mit Senf bestreichen, für die BBQ-Sauce vermixe ich schnell Ketchup mit Tabasco, Paprikapulver, Cumin, etwas Pfeffer & Salz. Das kommt auf den Boden. Die Zwiebel dünn aufschneiden und auf den Deckel legen, den Boden unter Salat verstecken.



Auf den Deckel kommen jetzt noch die Süßkartoffelchips – die sind außen knusprig und innen cremig. Das Steak schneide ich in dünne Streifen auf die ich auf dem Salat platziere.



Behertzt den Deckel auf den Boden klappen und das Chuck Eye Steak Sandwich mit je 2 Holzspießen fixieren.

Restlos verputzen!



AVOCADO-ZIEGENKÄSE SANDWICH

Avocado-Ziegenkäse Sandwich

Was wäre das Leben nur ohne Hindernisse? In diesem Fall hatte das Hindernis die Form von zu viel Avocado-Ziegenkäse Crème auf dem Sandwich – ich musste es knapp 20 Minuten toasten bis es kross wurde. Aber was soll's... ich hab gewonnen und das Sandwich war lecker und wurde verputzt während wir mal wieder fleißig waren und Sand geschippt haben. Da muss man sich wenigstens keine Gedanken über die Kalorien machen...



Zutaten für 6 Sandwich-Ecken:

6 Scheiben Sandwichtoast

1 Avocado

2 EL Ziegenfrischkäse

1 kleine rote Chili

Pfeffer & Salz

1 Prise Knoblauchpulver

1 Spritzer Zitronensaft (1/4 Zitrone)

1 Champignon

6 dünne Scheiben Tomate (< 1 Tomate)

etwas Butter

Zubereitung:

Ich fange so an, wie ich auch eine Guacamole machen würde. Ich halbiere die Avocado, entferne den Kern, ziehe die Schale ab, schneide sie etwas klein und gebe sie in eine Schüssel. Den Ziegenfrischkäse dazu geben und mit der Gabel zerdrücken. Die Chili längst halbieren, entkernen, sehr, sehr fein hacken und unterheben. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Zitronensaft abschmecken.



Die Toastscheiben mit der Crème bestreichen. Nicht zu dick – bei mir sind sie in den ersten 1-2 Minuten im Toaster total aufgeweicht und ich musste sie 20 Minuten trocken-toasten... das ist im

Zweifelsfall natürlich auch eine Variante. Ich habe die Anzahl der Toastscheiben hier jedenfalls von 4 auf 6 erhöht, die Menge der Avocado-Ziegenkäse Crème ist die Gleiche geblieben.

Also zurück zum Thema – die Toastscheiben bestreichen, den Sandwichmaker mit Butter einfetten. Die Tomate und die Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden und auf die untere Sandwichhälfte legen.



Deckel drauf, Sandwichmaker zu klappen und toasten bis die Sandwichs den gewünschten Bräunungsgrad erreicht haben.

Entlang der Diagonalen teilen, etwas abkühlen lassen und direkt essen oder zum Picknick mitnehmen.

Lecker!



CHORIZO-KÄSE SANDWICH

Chorizo-Käse Sandwich

Solange es auf unserem Grundstück noch einen Berg Sand gibt wird es auch Sandwichs geben. Ich bin zwar ein absoluter Fan von den Feta-Spinat Sandwichs, aber Bessere Hälfte braucht halt sein Fleisch. Also gab es hier eine Chorizo Variante. Auch lecker!



Zutaten für 4 Sandwich-Ecken:

4 Scheiben Sandwichtoast

2 Scheiben Gouda

8 Scheiben Chorizo

etwas Butter

Zubereitung:

Ich glaube zu diesem „Rezept“ muss ich kaum etwas sagen – die Sandwichrezepte sind auch mehr

eine Idee wie man variieren kann – egal ob zum Picknick oder wenn man mal ein größeres Projekt hat.

Der Sandwichmaker wird mit Butter eingefettet, dann kommen die unteren Sandwichtoasts drauf. Mit Chorizo und Käse belegen, Deckel drauf und toasten bis sie den gewünschten Bräunungsgrad haben.



Abkühlen lassen, entlang der Diagonalen teilen und in Dosen oder Alufolie verpackt mitnehmen.

Fertig!

FETA-SPINAT SANDWICH

Feta-Spinat Sandwich

Sandwichs sind praktisch. Ich denke das trifft es am Besten. Sandwichs sind selten die ultimativen Überflieger in der Rezeptbox – aber darum geht es dabei ja auch meistens nicht. Zumindest bei uns nicht. Wir sind in letzter Zeit viel auf unserem Grundstück beschäftigt. Bevor der Häusle-Bau los ging musste Unkraut gezupft werden und jetzt schippen wir vor allem Sand von a nach b. Das passt doch, zum Sand schippen gibt es Sandwichs. Damit es nicht langweilig wird habe ich schon das eine oder andere Experiment gewagt, eins davon ist diese Kreation mit Feta und Spinat.



Zutaten für 4 Sandwich-Ecken:

4 große Hand voll Blattspinat

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

50g Schafskäse

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

4 Scheiben Sandwichtoast

etwas Butter oder Öl zum Einfetten

Zubereitung:

Ich schneide die Schalotte und den Knoblauch in feine Würfel und brate beides zusammen mit etwas Olivenöl an. Sobald die Schalotte glasig wird kommt der frisch abgewaschene und noch etwas nasse Blattspinat in die Pfanne. Der fällt ganz flott in sich zusammen und wird mit Pfeffer, Salz und einer Prise frisch geriebenem Muskat gewürzt. Den Schafskäse fein bröseln und in der Pfanne untermengen. Warten bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist, dann die Hitze ausstellen.

Den Sandwichmaker einfetten und vorheizen. Dann lege ich 2 Scheiben Toastbrot auf das untere Eisen, auf diese beiden Scheiben verteile ich den Spinat-Feta Mix.



2 Scheiben als Deckel aufsetzen, den Sandwichmaker schließen und je nach Geschmack gold-braun toasten... ich habe diese 2 Sandwichs hier nochmal etwas länger gebacken, die waren mir noch zu hell.



Die fertigen Sandwichs auf einem Teller etwas abkühlen lassen. Danach kann man sie wunderbar in einer Frühstücksbox transportieren. Wenn sie aber noch zu heiß sind „schwitzen“ sie und werden klietschig.



Die abgekühlten Sandwichs teile ich entlang der Diagonalen.

Fertig sind ein paar leckere, unkomplizierte Sandwichs!

SCHNELLES PUTENSANDWICH

SCHNELLES PUTENSANDWICH

Die letzten Wochenenden haben wir auf unserem Grundstück verbracht und „Unkraut gezupft“. Oder mit anderen Worten – wir haben mehrere Meter lange und fast Arm dicke Wurzeln vom Hopfen aus dem Boden gezogen. Da geht es (für uns) früh los und für Mittags muss auf jeden Fall ein Snack mit. In diesem Fall ein Sandwich mit Salat, einem leckeren Senfdressing und Putenwurst. in 10 Minuten fertig – was will man mehr?



Zutaten als Mittags-Snack für 2 Personen:

1/2 Baguette

6 Scheibchen Putenbrust

2 Hand voll Feldsalat

2 EL Schmand

2 TL Kräutersenf

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Die Zubereitungszeit richtet sich nur nach der Aufbackzeit für das Brot. Das ist bei mir in 8 Minuten fertig, dazu kommen 2 Minuten zum Belegen.

Das Baguette kommt also direkt in den Backofen, der wird auf 200°C eingestellt. Kein Vorheizen, das kostet jetzt nur unnötig Zeit.

Während das Brot im Ofen ist mixe ich aus Schmand und Senf eine glatte Crème. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Sobald das Brot fertig ist hole ich es aus dem Ofen und schneide es auf. Mit dem Senf-Dressing bestreichen, einmal zusammenklappen (jetzt sind beide Hälften mit Dressing beschichtet) und den Feldsalat darauf verteilen. Die Putenwurst gleichmäßig auf dem Baguette auslegen und das Ganze zuklappen. Einmal kurz etwas andrücken.

Wenn man es jetzt mitnehmen will, dann empfiehlt es sich das Sandwich in kleinere Teile zu schneiden und fest in Alufolie einzuwickeln.

Perfekt für Ausflüge, Picknicks oder eben für die Baustelle!



STEAK SANDWICH

STEAK SANDWICH

Manchmal läuft man auf dem Weg von A nach B direkt an der Inspiration für ein schnelles

Abendessen vorbei. In meinem Fall ein Fast-Food Restaurant das für seine belegten Sandwichs bekannt ist. Also habe ich schnell die nötigen Zutaten für ein Steak Sandwich eingekauft und mich ans Werk gemacht - und das ist dabei raus gekommen...



ZUTATEN FÜR 30CM SANDWICH:

30cm Sandwichbrot (hier Landbaguette, als Alternative z.B. Ciabatta)

1 Steak (ca. 300g, z.B. Rumpsteak)

1 Zwiebel

4 Champignons

3-4 Gewürzgurken

2 handvoll Rucola

2 Tomaten

2 Scheiben Gouda (Sandwich Käse)

Pfeffer & Salz

Olivenöl

Für die BBQ-Sauce:

4 EL Ketchup

2 TL Worcestersauce

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver (scharf)

1/2 TL Senf

Zubereitung:

Der Ofen wird auf 180°C Umluft vorgeheizt.

Das Steak mit einem Schuss Olivenöl in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Dabei mit etwas Salz würzen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel in dünne Ringe. Das Steak aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, dafür Pilze in die Pfanne geben. Die Champignons gold-braun anbraten und dann die Zwiebeln dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Herdplatte ausstellen, aber die Pfanne auf der warmen Platte lassen. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und die Steakscheiben wieder in die Pfanne geben.

Ketchup, Senf, Worcestersauce, Pfeffer, Salz und Paprikapulver zu einer BBQ-Sauce mixen.

Das Brot aufschneiden und die untere Hälfte vom Brot mit der Hälfte der BBQ-Sauce bestreichen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und auf dem Brot ein gleichmäßiges Salatbett anrichten. Die Gewürzgurke und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Salat verteilen.



Aus der Steak-Champignon Pfanne Fleisch, Pilze und Zwiebeln nehmen und diese im Sandwich verteilen.



Jetzt noch den Sandwichkäse auf das Fleisch legen. Das belegte Sandwich und der Deckel vom Sandwich wandern jetzt für 3-4 Minuten in den Backofen bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig wird.



Sobald der Käse etwas zerlaufen ist das Steak Sandwich aus dem Ofen nehmen, den Deckel mit der restlichen BBQ Sauce bestreichen und aufsetzen und alles mit Holzspießen fixieren, das Sandwich halbieren und servieren. Wer möchte kann noch ein paar kleine Tomaten oder Gewürzgürkchen mit auf den Teller geben.



Lasst es euch schmecken!

