

Steak-Sandwich

2 Personen

Zutaten:

4 Scheiben Toast
200g Beef (Rumpsteak, Hüftsteak)
2 Gewürzgurken
1 Zwiebel
ca. 1 EL Senf
ca. 1 EL Ketchup
1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Worcestershire Sauce
1 EL Butter

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Kleiner Tipp: Fleisch (wenn es geht) immer beim Bauer direkt oder in Bioqualität holen. Das ist tendenziell immer besser und leckerer ;)

- Pfanne heiß werden lassen und dann die Butter dazugeben.
- Ist die Butter komplett flüßig, gebt ihr zwei Toastscheiben in die Pfanne. Die Pfanne sollte also recht groß sein.
- Während die Toastscheiben auf mittlerer Stufe langsam braun werden, schneidet das Fleisch sehr fein und vermischt es in einer Schüssel mit einer kleiner Prise Salz (*die Soja-Sauce ist auch salzig*), etwas Pfeffer, der Soja- und Worcestershire-Sauce, 1 TL Ketchup und einem TL Senf.
- Das Fleisch nun auf eine Scheibe Toast verteilen und (jetzt kommt das Schwierigste) die Toastscheibe mit dem Fleisch einmal drehen, so dass das Fleisch auch angebraten wird (ca. 1 Minute/ Ihr könnt es auch länger braten, je nachdem welche Garstufe ihr haben wollt – *kleiner Hinweis: Rind kann man theoretisch auch roh essen, wenn es ganz frisch ist und richtig gelagert wurde. Ihr müsst für euch entscheiden, wie lange ihr das Fleisch bratet. Ihr könnt ja zwischendurch immer mal wieder ein kleines Stück probieren*).
- Das andere Toast mit dem restlichen Senf und Ketchup bestreichen.
- Zwiebel und Gurke in feine Streifen schneiden und beide Toastscheiben aufeinander bringen.