Steak-Sandwich mit gegrillten Zwiebeln und Meerrettich-Sauerrahm

Grillmethode : Direkte starke Hitze (230-290°C) und direkte mittlere Hitze (175-230°C)

Zutaten

Menge	Zutat
Marinade	
500 ml	Rotwein
250 ml	Sojasauce
4 EL	Balsamico
3 EL	Zucker braun
3 Stk	Knoblauchzehen
1 TL	Pfeffer schwarz
120 ml	Olivenöl
0.5 TL	Natron zum Backen
Steaks marinieren	
4 Stk	Rindersteaks
Zwiebel marinieren	
2 Stk	Zwiebel rot
Sauce	
125 ml	Sauerrahm
2 EL	Meerrettich
1 TL	Thymian
	Meersalz
	Pfeffer schwarz
4 Stk	Baguette groß
Brötchen fertigstellen	

2 Handvoll
Brunnenkresse

Zubereitung

Personen: 4
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Marinade
☐
1.

500 ml 500Rotwein in eine große Schüssel geben. Dazu
250 ml 250Sojasauce und
4 EL 4Balsamico weiters
3 EL 3Zucker braun dann
3 Stk 3Knoblauchzehen fein gehackt dazu
1 TL 1Pfeffer schwarz und
120 ml 120Olivenöl
Das Ganze nun mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis das Öl gut eingearbeitet ist.
Etwa 700 ml Marinade in eine flache, säurefeste Backform geben.
0.5 TL 0.5Natron zum Backen zur Marinade in der Form hinzufügen, um das Fleisch zarter zu machen.
(Die Mischung schäumt eventuell ein wenig auf.)

Steaks marinieren
☐
2.

4 Stk 4Rindersteaks (2,5 cm dick) in die Form mit der Marinade legen und wenden, bis sie überall mit Marinade bedeckt sind.
Bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren.
Einmal wenden.

Zwiebel marinieren
☐
3.

2 Stk 2Zwiebel rot in 1 cm dicke Ringe schneiden und in die Schüssel mit der restlichen Marinade geben und behutsam vermischenund 30 Minuten marinieren.

Sauce
☐
4.

125 ml 125Sauerrahm und
2 EL 2Meerrettich in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
1 EL 1Thymian unterrühren und mit

Meersalz und
Pfeffer schwarz würzen.
Abdecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Grillen
☐
5.

Den Grill auf einer Seite für direkte starke Hitze, auf der anderen Seite für mittlere Hitze vorbereiten. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Steaks aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen (die Marinade wird nicht mehr gebraucht).
Die Steaks über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen (6-8 Minuten für rosa bzw. medium rare).
Einmal wenden.
Während die Steaks grillen, die Schüssel mit den Zwiebeln neben den Grill stellen. Die Zwiebelringe vorsichtig aus der Marinade heben und über direkter mittlerer Hitze 6-8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.Die Zwiebeln vom Grill zurück in die Marinade legen. Gut vermischen und noch einmal marinieren, während die Steaks 3-5 Minuten ruhen.

4 Stk 4Baguette groß aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten über direkter mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten.

Brötchen fertigstellen
☐
6.

Die Steaks schräg in feine Streifen schneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Zwiebeln, Steakstreifen, Meerrettich-Sauerrahm und einem Teil der
2 Handvoll 2Brunnenkresse belegen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- ## Schwierigkeit

  Mittel

- ## Bewertung

  Keine Bewertung

Zeitkategorie

Mittel

- **Zeit**

  55 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Mittel

- **Punkte**

  0

[Zurück zur Liste]

-