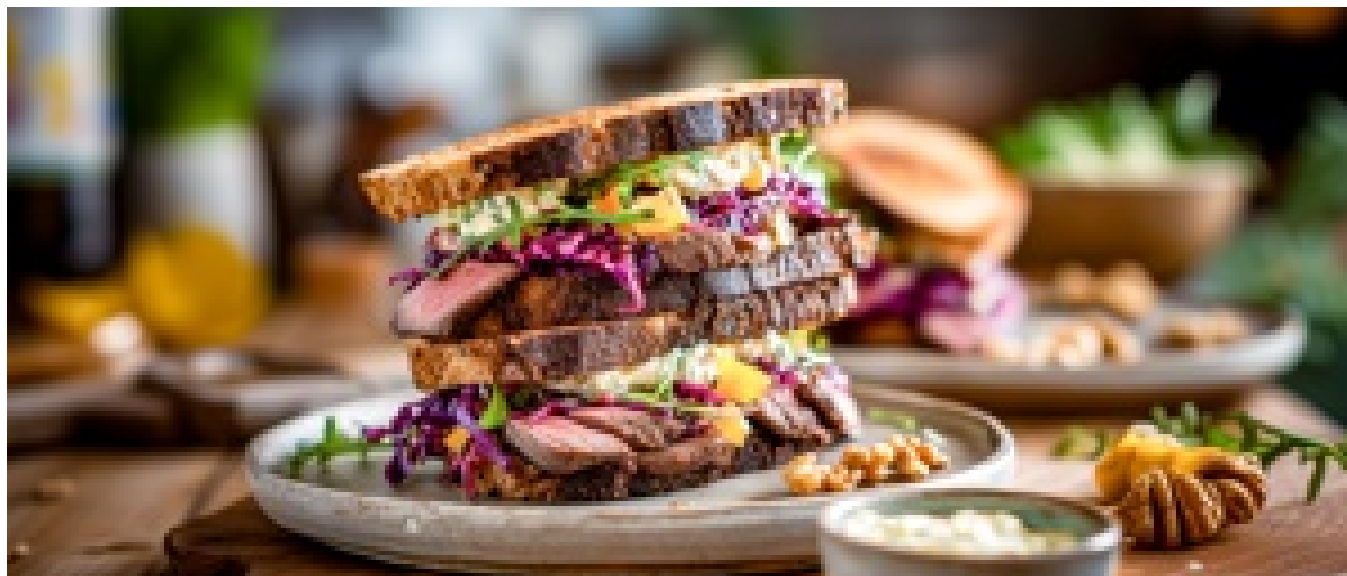




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grillsteak-Sandwich

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 400 g Rumpsteak, am Stück
- 1 Bund Rucola
- 1 Fleischtomate
- 0,5 gelbe Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 6 EL Mayonnaise
- 200 g frischen Rotkohl
- 80 g Walnüsse
- 2 EL Balsamico-Essig
- Zucker
- 8 dicke Scheiben Bauernbrot
- Salz
- Pfeffer
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grillsteak-Sandwich

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

43,2 g Fett	28,9 g Kohlenhydrate	29,6 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	623
kcal Brennwert				

Grillsteak-Sandwich

1▣ Steak grillen:

400 g Rumpsteak am Stück auf den Grill legen und ca. 20 – 25 Min. grillen, dabei regelmäßig wenden.

2▣ Gemüse vorbereiten:

Während das Fleisch gart, 1 Bund Rucola putzen.

1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden.

½ gelbe Paprika entkernen, 1 mittelgroße Zwiebel schälen und beides fein würfeln.

3▣ Mayonnaise-Mix anrühren:

6 EL Mayonnaise mit den Tomaten-, Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** verrühren.

4▣ Rotkohl rösten:

200 g Rotkohl in feine Streifen schneiden und 80 g Walnüsse grob hacken.

Ein rundes Back- oder Pizzablech mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bestreichen, Rotkohl und Walnüsse darauf verteilen.

Etwa 10 Min. auf den Grill stellen und dabei gelegentlich wenden.

2 EL Balsamico zugeben, untermengen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

5▣ Brot rösten & Sandwich bauen:

Das Steak vom Grill nehmen, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und kurz ruhen lassen.

8 dicke Scheiben Bauernbrot auf den Grill legen und von beiden Seiten rösten.

Die Brotscheiben mit dem Mayonnaise-Mix bestreichen.

Auf vier Scheiben den Rotkohl verteilen, das Steak in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola darauflegen.

Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und die Sandwiches halbieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Das Sandwich schmeckt auch kalt hervorragend – perfekt zum Mitnehmen für Picknick oder Büro.

▣ **Variante:** Statt Rumpsteak kann auch Rinderhüfte verwendet werden – sie ist etwas magerer, aber genauso aromatisch.

▣ **Tipp:** Wer es knuspriger mag, bestreicht das Brot vor dem Grillen leicht mit **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**.

▣ **Variante:** Für eine pikante Note etwas **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** in die Mayonnaise

rühren.