



Zweierlei vom Baguette: Steaksandwich mit karamellisierten Zwiebeln und Brotsalat



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	2 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Zucker	
Schweinenackensteaks	450 g
Butter	4 TL
Gouda, jung am Stück	125 g
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	2 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Ein Baguette längs halbieren, Hälften in ca. 1–2 cm große Stücke würfeln und auf einem Backblech verteilen. 2 EL Olivenöl darüber verteilen, salzen, pfeffern und ca. 8 Min. kross backen. Indes Tomaten waschen und eine Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Tomaten in ca. 1 cm große Stücke würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Brotwürfel aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelscheiben darin mit 1 Prise Zucker und 3 EL Wasser ca. 1–2 Min. dünsten und auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. schmoren.
3. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dünne Streifen schneiden. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Fleischstreifen ca. 6 Min. darin braten und mit Salz würzen. Schweinefleischstreifen in der Pfanne beiseitestellen.
4. Das andere Baguette vorsichtig längs halbieren, auf ein Stück Alufolie legen und je 2 TL Butter auf beide Seiten streichen. Tomatenscheiben, Fleisch-, Zwiebelstreifen und Gouda auf die Unterseite legen und mit der anderen Baguettehälfte zuklappen. Baguette in die Alufolie wickeln und ca. 10 Min. im Ofen backen.
5. Gurke waschen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Romana entstrunken, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Beides in der Schüssel mit den Tomatenwürfeln mischen. Salat mit 3 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico mischen und mit

Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alufolie öffnen und Sandwich offen ca. 5 Min. kross backen.

6. Brotwürfel unter den Salat heben und auf Tellern verteilen. Steaksandwich aus dem Ofen nehmen, in 3–4 Stücke schneiden und mit dem Brotsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	691 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	36 g