

Steak-Zwiebel-Sandwich (Jamie Oliver)

Zutaten:

480g Rindersteak
1 Ciabatta
2 Zweige Rosmarin
4 Zwiebeln
5 frische Lorbeerblätter
1 Handvoll Rucola (im Originalrezept Brunnenkresse)
125ml Rotweinessig
70g brauner Zucker, 20g Butter
Olivenöl, Senf (nach Bedarf)

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer großen beschichteten Pfanne (mittlere Hitze) die Butter zusammen mit einem großen Schuss Olivenöl zerlassen, Lorbeerblätter und Zucker hinzufügen und den Zucker flüssig werden lassen. Die Zwiebelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten garen lassen.

Den Essig angießen und einen Deckel auf die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten schmoren, dann den Deckel entfernen und weiter offen schmoren lassen, bis die Zwiebeln an der Unterseite goldbraun und karamellisiert sind.

In der Zwischenzeit eine Pfanne für das Steak aufsetzen, sehr heiß werden lassen und wenig Olivenöl hineingeben. Das Steak von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten bis sich eine schöne Kruste gebildet hat. Die Hitze reduzieren, etwas Butterschmalz in die Pfanne geben, Rosmarinnadeln hinzufügen und das Steak immer wieder mit einem Löffel mit der geschmolzenen Butter begießen, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat. Salzen und pfeffern und warm stellen.

Das Ciabatta aufschneiden und in der Pfanne mit dem Steaksaft kurz anrösten. Rausnehmen und bei Bedarf das Ciabatta mit Senf bestreichen und mit den Zwiebeln belegen. Das Steak in Streifen schneiden, auf das Ciabatta legen und mit ein paar Rucolablättern bedecken. Deckel druff und genießen.

