

Rezept

# Portugiesisches Steak-Sandwich

Ein Rezept von Portugiesisches Steak-Sandwich, am 09.09.2024

## Zutaten

<b>4</b> Rindersteaks (je etwa 1/2 cm dünn und etwa 80 g schwer, Hüfte oder Filet)	Pfeffer aus der Mühle
<b>100 ml</b> trockener Weißwein + eventuell noch etwas mehr zum Aufkochen	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> Zwiebel	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Butter	<b>1</b> Zweig Rosmarin
	Salz
	<b>4</b> helle Brötchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Die Steaks auf einen Teller legen, mit grobem Pfeffer übermahlen. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden, auf dem Fleisch verteilen. Den Wein kräftig mit 4 EL Öl verquirlen, über die Steaks gießen. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und grob zerteilen, aufs Fleisch legen. Abgedeckt mindestens 20 Minuten durchziehen lassen (oder auch länger, dann aber im Kühlschrank).
2. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Rosmarin aus der Marinade entfernen, die Steaks etwas abtropfen lassen, Knoblauchscheiben abstreifen und in der Marinade lassen. Das Fleisch in der Pfanne bei starker Hitze scharf anbraten. Nach knapp 1 Minute wenden, salzen. Zweite Seite ebenfalls kräftig anbraten, salzen. Dann die Steaks herausnehmen, auf einen Teller (am besten warm) legen, mit einem Suppenteller abdecken und ziehen lassen.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Dann die Butter im Bratfett bei kleinerer Hitze zerlassen. Die Zwiebeln dazugeben, braun anbraten, komplette Marinade und eventuell 1 Schuss Wein angießen, 1-2 Minuten brutzeln lassen.
4. Die Brötchen halbieren, untere Hälften mit reichlich Bratensaft beträufeln. Steaks und Zwiebeln darauf legen, frisch pfeffern, zusammenklappen und gleich essen.