

Frank Buchholz**Montag, 25. Juli 2016****Geröstetes Käsesandwich mit Kalbsteak****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

600 g	Kalbsrücken
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
1 Bund	Rucola
400 g	Toastbrot vom Bäcker (Kastenweißbrot)
250 g	Cheddar – Käse
100 g	Butter
etwas	Cayennepfeffer
50 g	getrocknete Tomaten in Öl

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken in 4 Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten je ca. 1 Minuten braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa garen.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Das Brot in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und die Rinde entfernen. Den Käse grob reiben. Jede Scheibe von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. Auf die Hälfte der Brotscheiben etwas Käse streuen und jeweils eine Brotscheibe darauf legen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur die Sandwiches darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Dann herausnehmen, etwas Käse in die Pfanne auf die Stellen streuen, wo die Brote lagen, die Brote wieder darauflegen und noch etwas Käse obenauf streuen. Ca. 1 Minute braten, dann wenden und auf der anderen Seite goldbraun braten. Mit etwas Cayennepfeffer würzen und aus der Panne nehmen.

Die gerösteten Sandwiches diagonal halbieren. Die Kalbssteaks in Tranchen aufschneiden. Zum Anrichten einen Teil der Sandwich-Ecken mit Rucola, getrockneten Tomaten und Fleischscheiben belegen und einen weiteren Sandwich darauf legen und servieren. Ein Teil der Käsesandwiches ohne zusätzlichen Belag servieren.

Dazu passt ein Mango- oder Aprikosenchutney, Tabasco oder einfach nur Tomatenketchup.

Pro Portion: 899 kcal / 3762 kJ

49 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 52 g Fett

Tipp: Chutney

700 g	Aprikosen (oder Mango)
1-2	Chilischoten, mittel scharf
4 EL	brauner Zucker
100 ml	Weißweinessig
1 TL	Salz
1	Zimtstange
1 Prise	Muskatnuss

Aprikosen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Aprikosen mit Chili, Zucker, Essig, Salz, Zimtstange und Muskat in einen Topf geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Falls das Chutney noch zu flüssig ist, im offenen Topf noch einkochen lassen und kräftig abschmecken. Das Chutney in Schraubgläser füllen und kühl aufbewahren. So ist es gut eine Woche haltbar.

Zusatzrezept : Gurkensandwich

ca. 250 g	Kastenweißbrot oder Sandwichbrot
1/2	Salatgurke
etwas	Butter
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Brot in 5 mm starke Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen. Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Die Hälfte der Brotscheiben dachziegelartig mit den Gurken belegen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, mit je einer Brotscheibe abdecken. Die Rinde der belegten Brote entfernen, dann die Brote diagonal durchschneiden und servieren.