



 35 Minuten

 Einfach

SAFTIGES BBQ DELUXE KÄSE-SANDWICH MIT STEAK, AVOCADO & GRILL-PAPRIKA

Gegrilltes BBQ Sandwich mit saftigen Steakstreifen. Lecker belegt mit Avocado und zartschmelzendem Tomate-Basilikum Käse.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

4 Brotscheiben mit BBQ-Sauce bestreichen. Steak trocken tupfen, in Streifen schneiden, in erhitztem Öl ca. 5 Minuten von allen Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Avocados halbieren, die Steine und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika trocken tupfen und evtl. etwas kleiner schneiden.

SCHRITT 3

Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Vier Brotscheiben mit Steak und einem Drittel MILRAM Tomate-Basilikum belegen. Weitere vier Brotscheiben auflegen und mit Avocado, Paprika und einem weiteren Drittel Käse belegen. Übrige Brotscheiben auflegen, mit dem übrigen Käse belegen und im Backofen ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse anfängt zu zerlaufen. Sandwiches nach Wunsch mit Holzspießen fixieren, mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3317/795

Fett (g): 47,3



 Zutaten

4 Portionen

12 Scheiben Kastenbrot, z.B. Roggen

7 EL BBQ-Sauce

300 g Rindersteak

1 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Avocados

1.5 TL Zitronensaft

60 g gegrillte Paprika (aus dem Glas)

150 g MILRAM Tomate-Basilikum

Einige frische Basilikumblättchen

Kohlenhydrate (g): 48

Eiweiß (g): 42,3