



Philly Cheese Steak Sandwich

Zutaten (für vier Portionen):

2 Zehen Knoblauch
Salz
Pfeffer
4 EL Butter
4 Baguette-Brötchen oder 2 Baguette (vom Vortag)
3 Zwiebeln
2 grüne Paprika
400 g Steakhüfte vom Rind
2 EL Pflanzenöl
200 g Provolone-Käse (dünn geschnitten)

Zubereitung (15 Minuten):

Knoblauch grob hacken, mit Salz bestreuen und mit dem Messer zu einem Mus zerdrücken. Mit grobem Pfeffer und Butter mischen. Baguette (vom Vortag, damit es weich ist) aufschneiden und die Schnittflächen mit der Butter bestreichen. In einer Pfanne auf der Schnittseite leicht anrösten.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in der Pfanne bräunen und etwas Knoblauchbutter zugeben. Dann aus der Pfanne nehmen. Die Paprika entkernen, in Streifen schneiden und ebenfalls anbraten. Auch hier Knoblauchbutter zugeben und aus der Pfanne nehmen. Das Rindfleisch in Scheiben schneiden und beidseitig salzen und pfeffern. In wenig Öl anbraten, das Fleisch sollte dabei saftig bleiben und muss auch nicht ganz durchgegart werden. Zwiebeln und Paprika nun wieder hinzugeben und mit der übrigen Knoblauchbutter vermischen. Mit Provolone-Scheiben belegen, die auf diese Weise schmelzen sollen.

Diese Mischung in die Baguettes füllen. Als Beilage eignen sich klassisch Chips und Pommes frites – oder natürlich ein frischer Salat.

Nährwerte pro Portion:

668 kcal – 35 g Fett – 43 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate