



Steak`N Bread

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Rinder-Steak (ca. 100g)
- 1 Ei
- Avocado
- Rucola
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Das Brötchen der Länge nach durchschneiden.
- Rinder-Steak mit Salz würzen.
- Avocado entsteinen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch lösen.
- Zusammen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einem Zauberstab fein pürieren.
- Die untere Brötchenhälfte mit der Avocado-Creme bestreichen.
- Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen.
- Das Steak scharf auf beiden Seiten ca. 15 Sekunden lang braten.
- Gleichzeitig das Ei in die Pfanne schlagen und auf beiden Seiten braten.
- Abschließend das Steak mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Das Ei auf das Steak setzen und zusammen auf die Avocado-Creme legen.
- Rucola einmal durchschneiden und gemeinsam mit der oberen Brothälfte abdecken.