



# Steak'n Bread

- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '1', 'yield' : '' });
```

Der schnelle, unkomplizierte Single - Snack, herzhaft, kernig

## Zutaten

- 1 großes, kross aufgebackenes Vollkorn Brötchen
- 100 g Rinder - Steak
- 1 Ei
- 2 El frisches Avocado Fleisch
- Etwas geputzter, aufgefrischter Rucola
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Vollkorn Brötchen knusprig aufbacken und in der Länge aufschneiden. "

### Schritt2

2 El Avocado Fleisch mit einer Tischgabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, das Öl verrühren.

### Schritt3

Auf die untere Brötchen Hälfte streichen, einige Rucola Blätter darüber geben.

### Schritt4

Das Steak salzen, pfeffern und zunächst auf jeder Seite etwas 15 Sek braten.

### **Schritt5**

Zeitgleich eine zweite Pfanne mit etwas Butter aufsetzen und das Spiegelei in die kalte Pfanne schlagen.

### **Schritt6**

Die Hitze erhöhen und sanft ohne braune Ränder braten, salzen, pfeffern.

### **Schritt7**

Auf das Brötchen geben, noch etwas Rucola darüber und mit der zweite Brötchen Hälfte abschließen, sofort verzehren.

### **Schritt8**

**Rezeptart:** Fleischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/steakn-bread/>