



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/>