



PAULANER 0,0%
präsentiert



Mein Lieblings-Fitnessgericht

MATTHIJS DE LIGT

OCHSENFETZENEMMEL

Zutaten

Salz
Pfeffer
2 Mini-Romanasalat
6 kleine Tomaten
2 rote Zwiebeln
200 g Mayonnaise
4 EL Ketchup
5 TL scharfer Senf
4 EL Zitronensaft
4 TL Worcestersauce
600 g marinierte Ochsenfetzen
9 Brötchen

Zubereitung

- 1.) Den Grill anheizen.
- 2.) Die Blätter vom Romanasalat ablösen, waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden.
- 3.) Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
- 4.) Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 5.) Für die Salatsauce die Mayonnaise mit Ketchup, Senf, Zitronensaft und Worcestersauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6.) Die Brötchen aufschneiden.
- 7.) Grillrost (mit eng beieinanderliegenden Stäben) heiß werden lassen, ölen.
- 8.) Brötchenschnittflächen bei starker Hitze anrösten.
- 9.) Ochsenfetzen pro Seite 15 - 30 Sek. grillen.
- 10.) Brötchenunterseiten mit Salat, Tomaten und Zwiebeln belegen, mit Sauce beträufeln, Ochsenfetzen darauf verteilen.
- 11.) Die Brötchendeckel auflegen.

