

# Steak-Sandwich mit gegrilltem Mais

28.06.2015 13:21

## Zutaten 2 Personen

2 Stk. Hüftsteak à 180-200 g  
2 Stk. Maiskolben  
1 Stk. frisches Baguette  
ca. 4 EL `Mayonnaise  
1 Stk. Chilischote  
2 Handvoll Rucola  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Öl  
1 EL Olivenöl  
3 EL weiche Butter  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Backrohr auf 220°C Grill (optimal ist eine Grill-Umluft-Funktion) vorheizen. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen (siehe Kochtipp 1) und in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel Chilischote, Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Maiskolben mit der Chili-Butter bestreichen, in eine backofenfeste Form legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten grillen. Dabei darauf achten, dass die Maiskolben nicht verkohlen.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein hacken und (je nach Geschmack die Hälfte oder die ganze Zehe verwenden) mit der Mayonnaise vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trockenschütteln. Baguette quer halbieren und anschließend längs halbieren.
3. Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 3-6 Minuten braten (je nach Geschmack, siehe Kochtipp 2). Anschließend in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen.
4. Untere Baguettehälften auf ein Blech setzen, obere Brötchenhälften daneben legen und etwa 3-5 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig und goldbraun backen.
5. Baguettehälften aus dem Ofen nehmen, untere Hälfte mit der Mayonnaise bestreichen. Fleisch in Scheiben schneiden. Rucola auf das Baguette geben, Steakscheiben darauf legen und Sandwiches auf Tellern anrichten. Die obere Baguettehälfte sowie die Maiskolben dazu servieren.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)

[h1]Kochtipp 1:[/h1]Wer es nicht ganz so scharf möchte, kann die Kerne und die weißen Trennwände der Chilischote unter fließendem Wasser entfernen. Am besten mit Einweghandschuhen arbeiten. Chili in den Augen brennt höllisch![h2]Kochtipp 2:[/h2]Erst Messer und Gabel verwenden, nachdem das Fleisch serviert wurde, da kleinere Fleischstücke ansonsten wertvollen Fleischsaft verlieren und austrocknen. Am besten du führst den Fingerdruck-Test durch: Drücke die dickste Stelle des Fleisches mit dem Finger ein. Vergleichbar ist das mit dem Gefühl, wie sich dein Daumenballen anfühlt, wenn du nacheinander deinen Daumen gegen jeden Finger derselben Hand drückst. Denn somit verändert sich die Spannung des Daumenballens von weich bis fest. Blutig (rare/bleu): Das Fleisch ist blutig bzw. rare, wenn es sich so anfühlt wie der Daumenballen, wenn du den Daumen gegen den Mittelfinger drückst. Medium rare: Das Fleisch ist medium rare, wenn es sich so anfühlt wie der Daumenballen, wenn du den Daumen gegen den Mittelfinger drückst. Halb durch (medium/'saignant): Das Fleisch ist halb durch oder medium, wenn es sich so anfühlt wie der Daumenballen, wenn du den Daumen gegen den Ringfinger drückst. Durch (well done/'bien cuit): Durch oder well done ist das Fleisch, wenn es sich so anfühlt wie der Daumenballen, wenn du den Daumen gegen den kleinen Finger drückst.



Scan me!