

Ochsen-Semmel mit Coleslaw

Für 4 Personen

Für die Ochsensemmel:

2 Zwiebeln	Salz	6 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Butter
Pfeffer	4 Kaiserbrötchen	8 kleine Rinderfiletsteaks à 40 g

Für den Coleslaw:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.
2. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.
3. Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken und mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- Unterhitze) erwärmen.
5. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und leicht salzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten goldbraun braten.
6. Majoran und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter unter die Zwiebeln rühren, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln im Ofen warm stellen.
7. Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten (medium rare bis medium), mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fleisch mit den Zwiebeln jeweils auf die Hälfte der Brötchenhälften geben, mit den anderen Hälften bedecken und sofort anrichten. Mit dem Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 14. März 2016