

# Baguette mit Rindfleisch Cajun

## Sandwich au boeuf cajun



### Zutaten für zwei Personen:

200 g Rinderfilet  
2-3 EL Olivenöl  
1/2 Zwiebel  
1/3 rote Paprikaschote  
1-2 TL Gewürzmischung Cajun  
Salz  
200 ml stückige Tomaten aus der Dose  
2x ca. 15-20 cm Baguette  
4 größere Salatblätter vom Kopfsalat (oder anderen grünen Salaten)

Optionale Marinade:  
2-3 TL Sherry  
1/2 TL Baking Soda  
1/2 EL Speisestärke

1. Das Rinderfilet parieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Zu große Scheiben halbieren oder vierteln. Optional 15 min marinieren.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, die weißen Häute entfernen und in 2-3 cm lange Streifen schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit einem EL Olivenöl einstreichen und die Rinderfiletscheibchen sehr kurz braten, dabei immer wieder rühren. In Alufolie warm stellen.

4. Die Hitze zurücknehmen, etwas Olivenöl nachgießen, die Paprikastreifen

zugeben und die Zwiebelwürfel blond anschwitzen.

5. Mit den stückigen Tomaten und einigen EL Wasser ablöschen. Mit der Cajun-Mischung würzen, eventuell salzen und alles bei sehr milder Hitze 10 Minuten köcheln. Das Fleisch einschließlich des eventuell ausgetretenen Saftes wieder zugeben und vorsichtig untermischen.

6. Aus dem Baguette zwei je 15-20 cm lange Abschnitte schneiden, längs einschneiden und aufklappen. Mit gewaschenen und getrockneten Salatblättern auskleiden und die Mischung aus der Pfanne einfüllen.

### Hinweise:

Wenn die Cajun Gewürzmischung kein Salz enthält, muss man zusätzlich mit Salz würzen.

Statt Rinderfilet kann man auch Rinderlende oder Rumpsteak nehmen.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 50 min, kleine Gerichte, Imbiss, Fleisch, Rind, französisch

Rezeptanregung: Recettes Minceur, Marabout 2001, Seite 24 (französisch)  
Anpassung und Foto: Walter Stand 27.08.2023