

Steak mit Spargel und Ofenkartoffeln

Für 2 Portionen:

2 Steaks (Huft oder Lende)
6 Stangen weißer Spargel
Zucker
Salz
½ EL Butter
Salz (Fleur de Sel)
1 EL Bratöl

Zum Marinieren der Steaks:

2 EL Olivenöl
1 TL getrockneten Thymian
1 TL getrockneten Rosmarin

Für die helle Soße:

1 Päckchen Knorr helle Soße
¼ Liter Kochbrühe vom Spargel
100 ml Sahne
frisch gepressten Zitronensaft
Salz

frisch geriebene Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie

Für die Ofenkartoffeln:

300 g neue Kartoffeln
2 EL Olivenöl
Meersalz

Zubereitung :

Für dieses Rezept marinieren wir zuerst die Steaks. Dazu werden sie mit Thymian und Rosmarin betreut und mit dem Olivenöl beträufelt.

Eine beschichtete Bratreine in den Backofen stellen und diesen auf 200 °C mit Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Den Spargel schälen. Die Kartoffeln in Viertel schneiden, mit Meersalz bestreuen und mit dem Olivenöl in die Bratreine geben. Den Spargeltopf zu 1/3 mit Wasser füllen, Zucker, Salz und Butter hinein geben und aufkochen lassen. Den Spargel aufrecht mit den Köpfen nach oben in den Spargeltopf stellen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Dann sind auch die Kartoffeln fertig. Kartoffeln und Spargel kommen zur Warmhaltung in den ausgeschalteten Backofen.

Für die helle Soße ¼ Liter der Spargelbrühe abmessen, in einem Soßentopf aufkochen, die Knorr helle Soße mit dem Schneebesen einrühren und ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann mit Salz, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

Die Marinade etwas von den Steaks abwischen. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen. Ob das Öl heiß genug ist sieht man daran, dass sich an der Spitze eines Holzzahnstochers Bläschen bilden. Im heißen Öl die Steaks von beiden Seiten braten, die Hitze zurück nehmen und die Steaks nach Wunsch braten. Wir Kochbären mögen sie medium. Die Steaks werden in Alufolie eingepackt und dürfen im Backofen noch 5 Minuten ruhen.



WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Steak mit Spargel

Zum Servieren Steak, Spargel und Ofenkartoffeln auf vorgewärmte Teller geben, Etwas Spargelsoße über die Spargelstangen geben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Bratensaft aus der Alufolie über die Steaks geben und diese mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Bei der Weinauswahl haben Sie jetzt die Qual der Wahl. Zum Spargel passt ein kräftiger Weißwein, zum Steak ein trockener Rotwein. Wir Kochbaeren haben uns für einen Rotwein entschieden.