

Gebratener Spargel auf Rucolabett mit saftigem Rindersteak

Rezept für 1 Person

Zutaten:

4-5 Stangen Walbecker Spargel
1 Rindersteak (200g)
1 Hand frischen Rucola Salat
5 Cocktailtomaten
50ml Balsamico-Dressing
Parmesan
Butter
Salz, Pfeffer
Olivenöl
evtl. Knoblauch oder Rosmarin

Zubereitung:

Der geschälte Spargel wird mit etwas Butter und Salz aufgekocht. Sobald das Wasser kocht, Herdplatte ausschalten und den Spargel noch etwa 10 min ziehen lassen. Wichtig ist, dass der Spargel bissfest bleibt.

Danach wird der Spargel leicht abgetropft und in heißem Olivenöl angebraten. Je nach Geschmack können noch weitere Gewürze wie Knoblauch oder Rosmarin hinzugefügt werden.

Während der Spargel gold-braun angebraten wird, kann das Rindersteak, gewürzt mit Salz und Pfeffer, in heißer Butter scharf angebraten werden. Das Steak wird bis zum gewünschten Gargrad von beiden Seiten gebraten.

Angerichtet wird der knackige Rucola Salat mit halbierten Cocktailtomaten und Balsamico-Dressing.

Auf diesem grünen Bett kann nun der Spargel platziert werden. Der Spargel wird nun noch mit einem Hauch Balsamico-Dressing und frisch geriebenem Parmesan verfeinert. Das Rindersteak wird neben dem Spargel serviert.

Fertig ist ein leichter aber besonderer Spargelgenuss.

Spargelhof Janßen, Geldern