

Zubereitung

Steak mit Kräuterhaube und grünen Spargeln




Nährwert pro Person:


441 kcal

F 25 g

Kh 15 g

E 40 g

 einfache Zubereitung

 ca. 20Min

 4 Personen

1 kg grüne **Spargeln**

2 **Schalotten**

2 **Knoblauchzehen**

2 EL **Olivenöl**

4 **Rindshuftsteaks** (je ca. 140 g)

Öl zum Braten

1 TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

50 g **Toastbrot**

1 Bund **glattblättrige Petersilie**

50 g **Butter**

30 g **Mandelblättchen**

0.5 TL **Fleur de Sel**

Und so wirds gemacht:

1. Unteres Drittel der Spargeln schälen. Spargeln in Stücke, Schalotten in Streifen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, mit dem Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
 2. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Steaks im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, würzen, herausnehmen.
 3. Brot und Petersilie grob hacken, mit der weichen Butter und den Mandeln mischen, auf die Steaks verteilen. Steaks auf die Spargeln legen.
- Fertig backen: ca. 5 Min.
Fleur de Sel darüberstreuen.

Tipp

Die KNORR Sauce Hollandaise ist die perfekte Ergänzung zu diesem Gericht mit Spargeln. Den Beutelinhalt einfach kurz mit 2.5 dl Milch aufkochen, 50 g Butter einrühren und geniessen! KNORR Sauce Hollandaise enthält keine Konservierungsstoffe und keine geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe; erhältlich ist sie in allen Coop Verkaufsstellen.