



apoday[®] Rezepte

Steak mit grünem Spargel

300 g grüner Spargel
75 g Cocktailtomaten
150 g Rindersteak
Pfeffer
1 EL Rapsöl
2 Zweige Rosmarin
2 kleine rote Zwiebeln
1 TL brauner Zucker
Salz

Den Spargel putzen, schälen und bissfest garen. Die Tomaten halbieren. Das Rindersteak pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Steak unter Zugabe von Rosmarin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten, danach einige Minuten bei 60 °C im Backofen ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, würfeln und unter Zugabe von Zucker in dem Bratfond dünsten. Die Tomaten zugeben, 2 Minuten mit dünsten. Das Steak salzen, tranchieren und mit den Zwiebeln und den Tomaten auf dem Spargel anrichten.

355 kcal (1486 kJ), 37,2 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 15,4 g Kohlenhydrate