

Rind auf grünem Spargelbett mit Erdbeeren



Zutaten für 4 Personen:

- 1000 g Spargel, grüner
Salzwasser
- 400 g Erdbeeren, frische
- 8 EL Öl
- 4 TL Gemüsebrühe
- 8 EL Wasser
- 4 TL Dijonsenf
- 600 g Steak(s) (Minutensteak) vom Rind
- etwas Öl zum Braten
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Zucker

Rezept:

Zunächst wird der grüne Spargel geputzt und das holzige Ende abgeschnitten. Bitte nicht schälen, das ist bei grünem Spargel nicht notwendig. Nachdem er in ca. 3 Zentimeter lange Stücke geschnitten wurde, wird er für 4 - 5 Minuten in kochendem Salzwasser (mit etwas Zucker) gekocht.

Währenddessen die Erdbeeren säubern und in Scheiben schneiden. Zusammen mit 1 EL Öl, der Gemüsebrühe mit Wasser und 1 TL Dijonsenf mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steaks in wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und kurz anbraten. Nach Bedarf darf hier gesalzen und gepfeffert werden. Schließlich die Steaks auf ihrem Spargelgrund betten und das Erdbeerdressing darüber geben.