

Mein ^{DAS} SCHNELLES GERICHT



Roast Beef mit grünem Spargel und Tomaten-Kräuterbaguette

Zutaten:

2 Rumpsteaks "Dry Age Beef"
Baguette
Zwiebeln
Ingwer
Knoblauch
grüner Spargel
Koriander
Zucker
Limette
Erdbeeren



Zubereitung:

Stellen Sie eine eingefettete Pfanne auf den heißen Herd. Geben Sie anschließend das Steak in die Pfanne und braten Sie es von allen Seiten braun an.

Schneiden Sie die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke und braten Sie diese im Topf an. Den Inhalt dabei salzen und ölen.

Daraufhin geben Sie den grünen Spargel in die Pfanne zu den Steaks. Den Pfanneninhalt lassen Sie dann für 7 Minuten bei 200 Grad im Ofen kochen/garen.

Nun waschen und schneiden Sie die Erdbeeren und Limette. Fügen Sie das Obst nacheinander in den Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch hinzu. Dann Koriander und Zucker dazugeben.

Nun das Baguette stückeln und längs aufschneiden, dann mit Öl und verschiedenen Kräutern verfeinern. Schneiden Sie anschließend die Kirschtomaten in kleine Würfel und belegen Sie das Baguette mit den Tomaten.

Übergießen Sie den grünen Spargel dekorativ mit Erdbeersalsa und servieren Sie es zusammen mit dem Steak und Bruschetta Baguette.

Fertig!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)