

News Mai

Rind auf grünem Spargelbett mit Erdbeeren



Eiweiß, Mineralien, Vitamine... das Topp Sportler-Gericht – auch für die kleine Mahlzeit am Mittag!

FÜR 2 PERSONEN

(hochrechnen bei mehr Personen!)

500 g grüner Spargel

Salzwasser

300 g Rindfleisch – Minutensteaks vom Rind

200 g frische Erdbeeren

4 EL Öl

2 TL Gemüsebrühe

4 EL Wasser

2 TL Dijonsenf

etwas – Öl zum Anbraten, Salz u. Pfeffer,

etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 10 Min. /

Schwierigkeitsgrad: simpel / **Kalorien p. P.:** wenig

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. Bon Appetit!