

Kochen mit Klaus

Spargel mit Rinder-Hüftsteaks

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g), 500 g Spargel, 3 Zwiebeln, Mehl,
- Amerikanisches Steakgewürz, Pfeffer, Salz, Zucker, Zitronensaft, Öl

Zubereitung:

1. Hüftsteaks 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln in Scheiben schneiden. Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Spargel im Dampfgarer mit Salz, Zucker, Zitronensaft ca. 25 Min. garen.



2. Hüftsteaks waschen, trocken tupfen u. in heißem Öl beidseitig je 2-3 Min. scharf anbraten (je nach Dicke), herausnehmen, in eine Auflaufform legen u. mit dem Steakgewürz würzen. Steaks im vorgeheizten Ofen bei 100°C ca. 20-25 Min. garen.



3. Zwiebeln mit 1 EL Mehl bestreut in heißem Öl braun rösten. Steaks mit Röstzwiebeln u. Spargel.



Tipp des Chaoten: Evtl. dazu knusprige Wedges reichen!

