

Hohrückensteak mit Spargeln

Zutaten

- 2 Hohrückensteaks vom Simmentaler Rind à 200-250g
- 1 kg weisse Seeländerspargeln
- 1 Ei
- Senf
- Rapsöl
- Essig
- Bärlauchpesto
- Salz & Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Spargeln schälen und in etwa 1,5 l Wasser plus je 1 TL Salz und Zucker bei niedriger Temperatur ca. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Für die Mayonnaise ein Eigelb mit etwas Senf vermischen und langsam Schweizer Rapsöl einträpfeln.

Danach 1 EL Essig zum Binden begeben und die mit Bärlauch und Rapsöl selbstgemachte Bärlauchpesto darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hohrückensteaks nur mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Danach je nach Garstufenwunsch länger oder kürzer in der Pfanne ruhen lassen.

E Guete...