



Rindersteak mit Spargel, Kartoffeln und Kräuterhollandaise

Zutaten (für vier Personen)

800 g Stangenspargel
je 1 TL Salz und Zucker
1 TL kaltgepresstes Öl

4 Rindernackensteaks (ca. 600 g)
1 EL bunter Pfeffer
1 EL Olivenöl
2 Rosmarinzweige

Hollandaise:

2 Eigelbe
100 ml Spargelfond
100 ml geklärte Butter
1 ½ EL Joghurt
2 EL gehackte gemischte Kräuter

12 Kirschtomaten
400 g neue Kartoffeln
1 TL gerebelter Thymian
1 EL gehackte Petersilie
1 Schale Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (rund eine Stunde)

Spargel vom Kopf nach unten schälen, unten etwas abschneiden und in sprudelndem Wasser mit etwas Salz, Zucker und wenig Öl bissfest kochen – warm stellen.

Rindersteaks mit gestoßenem bunten Pfeffer einreiben, beidseitig salzen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Rosmarinzweige zum Aromatisieren dazu geben und im vorgeheizten Ofen bei knapp 90 Grad circa eine Viertelstunde im Backofen auf den Punkt ziehen lassen.

Eigelbe mit Spargelfond über heißem Wasserbad schaumig aufschlagen und geklärte Butter nach und nach unterrühren. Den Joghurt unterziehen, die gehackten Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Neue Kartoffeln kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Schälen, halbieren und mit gehacktem Thymian und Petersilie vermengen. Kirschtomaten in heißem Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beides auf Tellern anrichten, Steaks daneben setzen, Spargelbündel darauf setzen. Mit Kräuterhollandaise übergießen und mit geschnittener Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Person

632 kcal - 44 g Fett - 37 g Eiweiß - 26 g Kohlenhydrate - 2,1 BE **Dieses Gericht ist glutenfrei.**