



## Spargel mit Hollandaise und T-Bone-Steak

### Zutaten (für vier Personen)

600 g weißer Stangenspargel  
je 1 TL Salz und Zucker  
10 g Butter

### Reduktion für Hollandaise:

6 cl Weißwein  
10 weiße Pfefferkörner  
80 g Schalottenwürfel  
1 Lorbeerblatt

### Außerdem:

3 Eigelbe  
200 g geklärte Butter oder Öl  
1/2 EL Zitronensaft  
evtl. 3 EL Joghurt

1 kg T-Bone Steak  
1 EL gestoßene bunte Pfefferkörner  
1 EL rosa Beeren  
1 EL gestoßene Wacholderbeeren  
1 EL gerebelter Thymian  
1 1/2 EL Olivenöl  
Salz  
8 -10 Zweige Rosmarin

### **Zubereitung (circa 60 Minuten)**

Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in sprudelndem Wasser mit Butterflocken, Salz und Zucker auf den Biss kochen. Zerstoßene weiße Pfefferkörner mit Weißwein, Schalottenwürfeln und Lorbeerblatt aufkochen, einköcheln lassen bis etwa vier Esslöffel Flüssigkeit übrig ist (das ergibt die Reduktion). Danach die Eigelbe und bis zu vier Esslöffel Flüssigkeit über heißem Wasserbad schaumig aufschlagen. Anschließend die geklärte Butter langsam einrühren, zum Schluss etwas Zitronensaft und eventuell Joghurt mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

T-Bone Steak mit Salz anwürzen, in heißem Olivenöl kurz beidseitig anbraten, danach mit gestoßenen Pfefferkörnern, rosa Beeren, gestoßenen Wacholderbeeren und gerebeltem Thymian gut belegen, auf ein Rosmarinbett in einer Pfanne setzen, im vorgeheizten Backofen bei circa 80 Grad etwa 45 Minuten garen lassen, danach zum Aufteilen auf ein Holzbrett legen. Spargel in einer extra Pfanne mit etwas Sud anrichten, Sauce Hollandaise in einer Sauciere oder Keramikschale extra dazu servieren.

### **Nährwert pro Portion**

915 kcal – 70 g Fett - 62 g Eiweiß – 8 g Kohlenhydrate – 0,2 BE