

Hauptgerichte Fleisch

RINDERFILETSTEAK MIT SALZA UND GRÜNEM SPARGEL

2 El Olivenöl
2 El Aceto Balsamico
2 Knoblauchzehen
1 El Sojasauce
frisch gemahlener
Pfeffer

2 Tomaten
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe

2 Filetsteaks

1 Tl weißer Balsamessig

50 g grüner Spargel
1 El Zucker
1 Prise Salz

Die Filetsteaks min. ca. 3 Stunden mit dem Olivenöl, der Sojasauce, dem Knoblauch, dem Aceto und dem Pfeffer marinieren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Ebenso den Knoblauch und die Zwiebel. Den Balsamessig unterrühren und ziehen lassen.

Den grünen Spargel waschen, die Stielenden abschneiden und mit dem Zucker und der Prise Salz gar kochen. (ca. 7 Min. mit einer Gabel prüfen, der Spargel muß noch Biss haben)

Die Steaks in heißem Olivenöl von beiden Seiten braten, bis zum gewünschten Gargrad.

(roh - mit leichtem Druck mit einem Eßlöffel geben die Steaks sehr stark nach/
medium - mit leichtem Druck geben die Steaks noch gut nach/
durch - mit leichtem Druck geben die Steaks nicht mehr nach)

Steaks aus der Pfanne nehmen und zugedeckt etwas ruhen lassen. So verteilt sich der Saft gleichmäßig.

Mit frische gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen. Die Salza auf den Steaks und eben so teilweise auf dem