



Hauptgericht

Spargel-Parmesan Pfanne mit Rinderstreifen



Zubereitungszeit
ca. 35 Min.



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
520 kcal / 2.175 kJ



Hauptgericht

Spargel-Parmesan Pfanne mit Rinderstreifen



Zutaten
(für 6 Personen)

1,2 kg Flanksteak
2 Bund grüner Spargel
250 g Cherrytomaten
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
80 g Butter
80 g frisch gehobelter Parmesan
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
etwas Zitronensaft

frische Petersilie
etwas Öl
Salz
Pfeffer



Nährwertangaben
(pro Portion)

Energie: 520 kcal / 2.175 kJ
Eiweiß: 38 g
Kohlenhydrate: 9 g
Fett: 37 g



Vorbereitung:

- Gemüse vorbereiten**
Die holzigen Enden vom grünen Spargel abschneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Cherrytomaten halbieren.
- Fleisch temperieren**
Das Flanksteak etwa 1 Stunde vor dem Grillen oder Braten aus der Kühlung nehmen und leicht salzen.

Zubereitung:

- Gemüse anbraten**
Spargel, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch auf einer heißen Plancha oder in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis der Spargel bissfest ist.
- Flanksteak grillen oder braten**
Das Fleisch von beiden Seiten scharf angrillen oder anbraten, bis eine Kerntemperatur von ca. 52 °C erreicht ist. Danach 5–10 Minuten ruhen lassen und anschließend in feine Streifen schneiden.
- Anrichten**
Das Gemüse auf Tellern verteilen. Mit Butter, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft verfeinern. Parmesan darüberhobeln und die Fleischstreifen darauf anrichten. Mit frischer Petersilie toppen.

Fotos: exclusive-design, ChatGPT



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen