

## Rezept

# Bratspargel mit Rumpsteak

Ein Rezept von Bratspargel mit Rumpsteak, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Spargel (weiß oder weiß-violett)	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Schnittlauch	<b>7 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Weißweinessig	<b>50 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
Salz	Pfeffer
<b>2</b> Rumpsteaks (à 250 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen mitsamt dem Backblech auf 240° vorheizen. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, jeweils längs und quer halbieren.
2. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mit 3 EL Öl und dem Essig verrühren. Tomaten klein würfeln. 2 EL Öl auf das heiße Backblech geben. Spargel und Frühlingszwiebeln darauf verteilen, salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte, Umluft 220°) in 12-15 Min. bissfest braten, dabei mehrmals wenden.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 4 Min. braten. Salzen und pfeffern. In Alufolie wickeln, ruhen lassen.
4. Spargel, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf Teller verteilen. Steaks in dünne Scheiben schneiden, dazu anrichten. Beides mit Schnittlauchsauce beträufeln.