

Rezept

Minutensteak mit Spargel und Kohlrabi

Ein Rezept von Minutensteak mit Spargel und Kohlrabi, am 27.04.2024

Zutaten

100 g Spargel	300 g Schweinelachs (ausgelöstes Kotelettstück)
Salz	Pfeffer
Zucker	2 EL Pflanzenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	300 g marinierter Kohlrabi (siehe Rezept-Tipp)
1 EL Butter	5 Stängel Petersilie
10 Stängel Schnittlauch	40 g Bergkäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden, die Stangen in Stücke schneiden (dicke Stangen entweder vorher längs halbieren oder schräg in Scheiben schneiden). Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch, Rosmarin und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. von jeder Seite anbraten. Das Fleisch herausnehmen und zugedeckt ruhen lassen. Den Spargel und die ungeschälte, angeschlagene Knoblauchzehe in der Pfanne 3-4 Min. braten.
3. Inzwischen den marinierten Kohlrabi mit Sud, 1 TL Butter und einer ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe in einem Topf ca. 2 Min. zugedeckt garen.
4. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, Petersilienblätter in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Spargel aus der Pfanne nehmen. Petersilie und die restliche Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, das Fleisch darin kurz nachbraten. Alles zusammen anrichten und den Bergkäse darüber reiben.