

Rezept

Pfeffersteak mit grünem Spargel

Ein Rezept von Pfeffersteak mit grünem Spargel, am 12.06.2026

Zutaten

2-3 Bärlauchblätter	1 EL rosa Pfefferkörner
Salz	80 g weiche Butter
250 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)	1/2 TL Kümmel
500 g grüner Spargel	2 Rumpsteaks (je ca. 150 g)
Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Stück Alufolie	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Die Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Den rosa Pfeffer mit 1 kräftigen Prise Salz im Mörser grob zerstoßen. Alles unter die Butter rühren. Butter auf die Alufolie geben, zu einer Rolle formen und ins Tiefkühlfach legen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale und Kümmel in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen den Backofen auf 120° vorheizen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
4. Eine Grillpfanne erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Die Steaks einlegen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5 Min. (medium oder durch) braten. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben und im Backofen ziehen lassen, bis der Spargel und die Kartoffeln fertig sind.
5. Das restliche Öl in die Grillpfanne geben und den Spargel darin unter regelmäßigem Wenden 5-6 Min. braten. Salzen und pfeffern.
6. Die Kartoffeln abgießen, pellen und mit den Steaks und dem gebratenen Spargel auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Die Pfefferbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch geben.