

# Aromatischer Spargel mit Steak

---



## **Zutaten (4 Personen):**

### **Steak & Spargel:**

2 kg Spargel (weiß)  
1 Bund Schnittlauch  
4 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
4 Steaks (á ca. 200 g)  
Salz  
Pfeffer

### **Mayo:**

150 g Frischkäse  
4 EL Milch  
4 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
5 Stiele Petersilie  
5 Stiele Dill  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

**Zubereitung:**

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

1 Bogen Backpapier auf die Arbeitsplatte ausbreiten, 1/4 des Spargels darauf legen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 1 EL Butter und 1 EL Schnittlauchröllchen darauf verteilen.

Auf diese Weise insgesamt 4 Spargelpäckchen herstellen.

Die Backpapier-Blätter dann zusammenfalten und an den beiden Öffnungen links sowie rechts mit Backkordel verschließen und auf ein Backblech legen. Die Päckchen für ca. 35 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Währenddessen die Frischkäsemayo zubereiten.

Hierzu Dill sowie Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Frischkäse mit der Milch glattrühren. Olivenöl mit einem Handrührgerät untermixen, Zitronensaft und die gehackten Kräuter einrühren. Alles mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Dann die Steaks waschen, trocken tupfen, mit dem restlichen Olivenöl einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Eine Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren, die Steaks weitere 2 Minuten von beiden Seiten braten, danach herausnehmen und im Anschluss 10 Minuten mit dem Rosmarin in Alufolie gepackt ruhen lassen.

Die Steaks in ca. daumendicke Scheiben schneiden, gemeinsam mit dem Spargel sowie der Frischkäsemayo auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**Tipp:**

Wenn statt weissem ein grüner Spargel verwendet wird, muss dieser nur vom Ende befreit, aber nicht geschält werden.

***Nährwertangaben: 714 kcal p.P, 14 g KH p.P.***