

# ZUTATEN

- 8 weisse Spargeln
- 4 grüne Spargeln
- 4 Rindssteak
- 200g Frischkäse
- 4 EL Speckwürfel
- 100 g rezenter Reibkäse
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Honig

# ZUBEREITUNG

1. Spargeln waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz & Pfeffer würzen.
3. Öl in der Bratpfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite scharf anbraten. Herausnehmen.
4. Weisse Spargeln für ca. 10 Minuten im Wasser kochen, die grünen Spargeln ca. 5 Minuten mitkochen lassen.
5. Wasser bis auf 200 ml abgiessen. Spargeln gut abtropfen lassen.
6. Für die Sauce das Spargelwasser mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz & Pfeffer und Honig abschmecken.
7. Steak in eine Gratinform geben. 2/3 der Sauce ringsherum verteilen.
8. Spargeln auf die Steaks verteilen. Mit Speckwürfeli, Zwiebel und Reibkäse bestreuen.
9. Alles für 12-16 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) bei 200 Grad Unter- und Oberhitze backen.



PRO  
SENECTUTE

## Frühlingssteak



4 Personen

Ein feines, schnelles Frühlingsgericht, welches wunderbar auch Gästen serviert werden kann.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

## Landfrauenküche

Dieses Rezept hat uns Sabrina Stadelmann zur Verfügung gestellt. Die Sörenbergerin hat im Herbst 2021 bei der 15. Staffel der SRF-Sendung «Landfrauenküche» teilgenommen.

 @sabrina\_stadelmann\_bachmann

Zur Videoanleitung:  
QR-Code mit dem Handy scannen

