



Kalbshohrückensteak mit caramelisierten Spargeln

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Braten im Ofen: ca. 25 Min.

1 Esslöffel Bratbutter

4 Kalbshohrückensteaks
(je ca. 220 g; ca. 2½ cm
dick)

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Bratbutter in einer Bratpfanne
heiss werden lassen. Steaks bei
mittlerer Hitze beidseitig je ca.
2 Min. anbraten, würzen, heraus-
nehmen, auf eine Platte legen.

Braten im Ofen: ca. 25 Min. in
der Mitte des auf 120 Grad vorge-
heizten Ofens. Ofen ausschalten,
Steaks im Ofen ca. 10 Min. ruhen
lassen.

100 g Roggenbrot, in Würfeli

1 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Butter

1 kg weisse Spargeln, geschält,
schräg in Spickeln

2 Esslöffel Rohzucker

1 Esslöffel Zitronensaft

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Brotwürfeli mit Butter in der-
selben Pfanne rösten, her-
ausnehmen, beiseite stellen.
2. Butter in derselben Pfanne
warm werden lassen. Spargeln
und Zucker ca. 5 Min. rühr-
braten. Zitronensaft begeben,
würzen, Brotwürfeli darüber-
streuen, auf vorgewärmte Teller
anrichten, Steaks darauflegen.

Pro Person: 18 g Fett, 51 g Eiweiss,
25 g Kohlenhydrate, 1931 kJ (461 kcal)