



## Steak mit Kräuterhaube und grünen Spargeln

🕒 einfache Zubereitung

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

🕒 Backen: ca. 20 Min.

Portion: 441 kcal, F 25 g, Kh 15 g, E 40 g

### Zutaten

für 4 Personen

1 kg grüne **Spargeln**  
2 **Schalotten**  
2 **Knoblauchzehen**  
2 EL **Olivenöl**

---

4 **Rindshuftsteaks** (je ca. 140 g)  
**Öl zum Braten**

1 TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

---

50 g **Toastbrot**  
1 Bund glattblättrige **Petersilie**  
50 g **Butter**  
30 g **Mandelblättchen**  
0.5 TL **Fleur de Sel**

### Und so wirds gemacht:

1. Unteres Drittel der Spargeln schälen. Spargeln in Stücke, Schalotten in Streifen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, mit dem Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
2. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Steaks im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, würzen, herausnehmen.
3. Brot und Petersilie grob hacken, mit der weichen Butter und den Mandeln mischen, auf die Steaks verteilen. Steaks auf die Spargeln legen. Fertig backen: ca. 5 Min. Fleur de Sel darüberstreuen.

---

Tipp: Die KNORR Sauce Hollandaise ist die perfekte Ergänzung zu diesem Gericht mit Spargeln. Den Beutelinhalt einfach kurz mit 2.5 dl Milch aufkochen, 50 g Butter einrühren und geniessen! KNORR Sauce Hollandaise enthält keine Konservierungsstoffe und keine geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe; erhältlich ist sie in allen Coop Verkaufsstellen.

---