1A+1B Meat

Spargel mit Steak

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Wasser und etwas Salz garen. Den Herd ausschalten und den Spargel noch weitere 10 Minuten mit Deckel im warmen Wasser gar ziehen lassen. Das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak nach Wunsch rare, medium oder durchgebraten braten. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller anrichten. Das Steak in schöne Scheiben schneiden und mit dem Spargel servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak
- [ ] 200 g weißer oder grüner Spargel, weißer geschält
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**241 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**29 g**