

Schon
probiert?



HAUPTGERICHT

Steak Board
mit Kartoffeln & Spargel

tegut...

gute Lebensmittel

SCHON PROBIERT?

Steak Board

mit Kartoffeln & Spargel

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

- | | |
|--|-----------------------------|
| 500 g Bio-Kartoffeln
(vorwiegend festkochend) | 1 Pck. glatte Petersilie |
| 8 El Olivenöl | 600 g Dry Aged Flank Steaks |
| Salz | 2 El Steakpfeffer |
| 700 g grüner Spargel | Außerdem: |
| 1 Knoblauchzehe | Gasgrill mit Haube, |
| 2 El Zitronensaft | 1 gusseiserne Pfanne, |
| 1 Tl brauner Zucker | 1 Grillblech |

- Kartoffeln waschen, trocknen, in Spalten schneiden, mit 2 El Olivenöl, ½ Tl Salz vermischen. Kartoffelviertel in der Pfanne verteilen, bei ca. 200 Grad indirekter Hitze im geschlossenen Grill ca. 20 Min. garen. Spargel waschen, trocknen, harte Stielenden entfernen, mit 2 El Olivenöl, ¼ Tl Salz vermengen, auf dem Grillblech ca. 15 Min. mit garen.
- Für das Petersilienöl Knoblauch abziehen, pressen, mit 4 El Olivenöl, Zitronensaft, Zucker verrühren. Petersilie waschen, trocknen, Hälfte fein hacken, unterrühren.
- Steaks trocken tupfen. Für die Garstufe Medium Rare (Kerntemperatur 51–53 Grad Celsius) Steaks auf dem Grill bei starker direkter Hitze zunächst auf beiden Seiten je ca. 3 Min. grillen. Anschließend bei indirekter Hitze auf jeder Seite weitere 2–3 Min. grillen. Steaks vom Grill nehmen, ca. 2 Min. ruhen lassen, mit Salz, Steakpfeffer würzen. Steaks in Scheiben schneiden, mit Kartoffeln, Spargel, Petersilienöl und übriger klein gezupfter Petersilie (Hälfte) servieren.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
GAR-/BRATZEITEN 30–32 Min.
RUHEZEIT ca. 2 Min.

TIPP AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Schlechtwettergrillen

Kartoffelspalten und Spargel auf zwei Blechen übereinander im 180 Grad heißen Ofen (Umluft) garen und Steaks in der Pfanne braten.



- edel grillen
- saisonal



Fleischgenuss in Premiumqualität

Sensationell zart sind die Dry Aged Flank Steaks unserer Marke tegut... vom Feinsten in der nachhaltigen Flat Skin® Verpackung. Das Fleisch stammt von jungen deutschen Rindern und wird durch eine Trockenreifung veredelt – ca. 3 Wochen bei niedrigen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. Dabei werden die Steaks besonders zart und entwickeln eine nussige Fleischnote. Für den optimalen Genuss sollten Sie die Steaks ca. 30 Min. vor der Zubereitung auf Raumtemperatur kommen lassen.



tegut...
Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)