



Steaks vom Tiroler Jahrling in Zitronenöl mit weißem Spargel und Basilikumpesto

ZUTATEN

Für Fleisch und Spargel:

800 g Rinderfilet- oder Huftsteak vom Tiroler Jahrling
750 g weißer Spargel
1 Zitrone
1 TL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas Butter
eine Prise Zucker

Dazu: Knuspriges Weißbrot

ZUBEREITUNG

Zuerst das Pesto zubereiten:

- Basilikumblätter abpflücken und grob schneiden
- Parmesan reiben
- In einem hohen Gefäß Basilikum, Pignoli und Parmesan mischen, Knoblauch dazupressen und mit Olivenöl bedecken
- Pesto pürieren (das Pesto sollte hier eher eine flüssigere Konsistenz haben) und mit Salz abschmecken

Für das Pesto:

1 großer Bund frisches Bio-Basilikum
50 g Pignoli
50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
reichlich gutes Olivenöl
Salz



Für den Spargel:

- Spargel im Stielbereich dünn schälen, holzige Enden abschneiden
- Spargelstangen stehend in mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz, einer Prise Zucker und einem TL Butter versetztem Wasser garen (die Spitzen sollten aus dem Wasser herauschauen)
- Bissfest gegarten Spargel abseihen, in wenig Olivenöl schwenken, leicht salzen und warm stellen

Steaks:

- Saft einer halben Zitrone mit 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz verrühren, beiseite stellen
- Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen
- In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Steaks zuerst auf einer Seite ca. 3-4 Minuten braun anbraten, Fleisch wenden und fertig braten (das Fleisch sollte je nach Geschmack innen blutig bis rosa sein). Steaks mit dem Zitronenöl bestreichen und in einer Alufolie 2-3 Minuten rasten lassen
- Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten, großzügig mit Pesto beträufeln
- Steaks daneben setzen und mit knusprigem Weißbrot servieren



Die Kombination der zarten Tiroler-Jahrlingsfilets mit dem feinen Geschmack von Pesto und Spargel ist wirklich paradiesisch...