

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 02.04.2024

Grüner Spargel mit Steakstreifen und Butterreis

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Reis

200 g Basmati- oder Langkornreis
2 EL Butter oder Pflanzenöl mit Butteraroma
400 ml Gemüsebrühe
etwas Salz

Für Spargel und Steakstreifen

1 EL Sesamsamen
4 Lauchzwiebeln
750 g Spargel, grün
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, ca. walnußgroß
2 Steaks á ca. 160 g, z. B. Entrecôte, Rumpsteak
6 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Sojasauce
einige Chiliflocken
etwas Zucker
1 Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
1 TL Sesamöl
1 Bund Basilikum



Zubereitung:

1. **Reis** gründlich mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser fast klar ist.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Reis zugeben und ca. 1 Minute rösten.
3. Gemüsebrühe und etwas Salz unterrühren und aufkochen lassen.
4. Den Reis anschließend abdecken und auf niedrigster Stufe ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren und den Reis auflockern.
5. **Für den Spargel** Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden.
Spargel in ca. 4-5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen.
Beides in feine Würfel schneiden oder hacken.
7. Steaks in Streifen ca. 5-6 cm lange Streifen schneiden.
8. Die Steakstreifen in jeweils 2 EL Olivenöl, in zwei Portionen ca. 2-3 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad: medium oder durch) braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
9. Das übrige Öl im Steakbratfett erhitzen. Spargel darin anbraten. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und alles ca. 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
10. Steakstreifen wieder zufügen und weiterbraten. Sojasauce, Chiliflocken, etwas Zucker, Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale untermischen und weitere ca. 2-3 Minuten braten.

11. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Basilikum vor dem Servieren zum Spargel geben. Mit dem Reis anrichten und servieren.

