

Steak mit Spargel, Erdbeeren und grünem Pfeffer

Von Corinne Schied

Zutaten:

4 Steaks (Rind, Lamm oder Rumpsteaks)
 Fett zum Anbraten
 Olivenöl zum Beträufeln, Salz aus der Mühle
 6-8 Stiele Thymian
 1-2 Knoblauchzehen, feine Scheiben

Zutaten Erdbeersoße:

500 g Erdbeeren, davon 400 g grob gewürfelt
 1-2 EL Olivenöl
 1,5 EL Rotweinessig und 1 Schuss Likörwein zum Ablöschen
 2 EL Ahornsirup
 10 g Ingwer, gerieben
 Salz und 1,5 TL grüner Pfeffer aus dem Glas, gemörsert
 10 Blätter Basilikum, fein geschnitten

Außerdem:

1 kg Spargel, geschält
 Salz und etwas Olivenöl

Zubereitung:

Das Fleisch 45 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Braten Zimmertemperatur hat! Den Ofen auf 140°C Umluft vorheizen.

Die Steaks mit etwas Salz einreiben und von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten. Thymian und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Beides auf das Fleisch legen und alles im Ofen auf einem Rost mit Backpapier fünf Minuten (für medium/rare) nachgaren. Bei Bedarf in Alufolie außerhalb des Ofens warmhalten.

Den Spargel mit Salz und etwas Zitronensaft im Ofen oder auf dem Herd bissfest garen (12 bis 15 Minuten).

In der Zwischenzeit für die Soße die Erdbeeren in einer Pfanne im Öl scharf anbraten. Zuerst mit dem Essig ablöschen. Wenn die Säure verdampft ist, den Likör dazugeben. Wenn der Alkohol verdampft ist, Ahornsirup, Ingwer und den zerstoßenen grünen Pfeffer dazugeben und etwas salzen. Weiter bei großer Hitze ein bis zwei Minuten garen. Die Soße etwas pürieren. Warm halten.

Das Steak schräg angeschnitten auf der Erdbeersoße anrichten. Den Spargel dazulegen, etwas Olivenöl und frischen Pfeffer darübergerben.

Corinnes Tipp: Dazu passen Gnocchi oder geröstetes Weißbrot.