

# Überbackene Spargel-Steaks

Grüner Spargel, zartes Steak und kräftiger Parmesan werden in diesem Rezept zu einer köstlichen Kombination, die den Gaumen verwöhnt.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

\_\_\_\_\_ bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

etwa 300 g weißer oder grüner Spargel (dünne Stangen)  
125 g Dr. Oetker Crème légère  
Gartenkräuter  
70 g geriebener Parmesan  
Zucker

### Außerdem:

4 Schweinerückensteak je 150g  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Butterschmalz oder Speiseöl

Wie überbackene ich Steaks mit Spargel?:

## 1 Vorbereiten:

Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel). Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Crème légère mit Parmesan verrühren. Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten kräftig würzen. Den Backofen auf Grillfunktion stellen.

## 2 Spargel kochen und Steaks braten:

Spargel, Salz und Zucker ins kochende Wasser geben und in 10-15 Min. gar kochen (grünen Spargel 8-10 Min.). Dann Spargel schräg auf die Länge der Steaks schneiden. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten, dann in eine Auflaufform setzen.



**3 Steaks überbacken:**

Steaks mit dem Spargel belegen. Dann Crème-légère-Käse-Mischung auf dem Spargel verteilen. Auflaufform auf einem Rost unter den Grill schieben und Spargel-Steaks überbacken.

**Einschub: oben**

**Backzeit: etwa 2 Min.**

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn Ihr Backofen keine Grillfunktion hat, überbacken Sie die Steaks bei Ober-/Unterhitze, etwa 250°C.
- Neue Kartoffeln schmecken sehr gut zu den überbackenen Spargel-Steaks.

