

# GEBRATENER SPARGEL

Lieblingsrezept von Andrea



• FOR FOOD LOVERS •

# GEBRATENER SPARGEL

toll in Kombination mit einem leckeren Steak

**FÜR CA. 4 PORTIONEN**

## ZUTATEN:

- ca. 2 KG SPARGEL (TIPP: BRUCHSPARGEL)
- ca. 20 KIRSCHTOMATEN
- ALBAÖL (OIL & VINEGAR)
- 1 PRISE ZUCKER
- SALZ & PFEFFER
- ca. 2-3 EL MISCUGLIO ITALIANO (OIL & VINEGAR)
- 4 STEAKS
- TEXAN STEAK RUB (OIL & VINEGAR)



## ZUBEREITUNG:

Zuerst den Spargel schälen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. In eine Pfanne mit 5 bis 6 Esslöffel Albaöl geben.

Pfeffern und salzen sowie eine Prise Zucker dazu geben. Zugedeckt kochen lassen, bis der Spargel etwas weich ist.

Dann die Kirschtomaten halbieren und mit 2 Esslöffeln Miscuglio italiano darunterheben. Nach Geschmack kann auch mehr Miscuglio italiano hinzugeben werden.

Nun alles anbraten, bis der Spargel leicht gebräunt und die Tomaten etwas karamellisiert sind.

Dazu passt wunderbar ein Rindersteak. Dieses ebenfalls in Albaöl braten. Beim Wenden mit Texan Steak Rub bestreuen.

Fertig ist mein Leibgericht! Guten Appetit!