

Würzige Steak-Pfanne

Für 2 Personen

4 Knoblauchzehen 4 cm Ingwer 350 g Spargel
2 Filetsteaks 2 EL schwarze Bohnensauce

Zunächst die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Ingwer unter ständigem Rühren leicht golden anbraten.

Anschließend aus der Pfanne schöpfen und beiseite stellen.

Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen und sie in die noch heiße Pfanne mit dem Knoblauchöl geben.

Die Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Spargel in die Pfanne legen. Fleisch und Spargel etwa drei Minuten scharf anbraten, dabei regelmäßig wenden.

Nun die schwarze Bohnensauce und einen Esslöffel Rotweinessig in die Pfanne geben. Alles etwa eine Minute köcheln lassen. Die Steaks in Scheiben schneiden und auf dem gebratenen Spargel anrichten. Das Gericht mit dem gedünsteten Knoblauch und Ingwer bestreuen.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019