

Hauptspeise – „Grüner Spargel mit ...“

Zutaten sind:

- ➔ 200 gr. Basmati- oder Langkornreis
- ➔ 2 Eßl. Butter oder Pflanzenöl mit Butteraroma
- ➔ 400 ml. Gemüsebrühe, etwas Salz
- ➔ 2 Eßl. Sesamsamen / 4 Lauchzwiebeln / 750 gr. Spargel (grün)
- ➔ 2 Knoblauchzehen / 1 Stck. Ingwer ca. walnussgroß
- ➔ 2 Steaks a 160 gr. (z.B. Rumpsteaks)
- ➔ 6 Eßl. Olivenöl
- ➔ etwas Salz & Pfeffer
- ➔ 4 Eßl. Sojasoße / einige Chiliflocken / etwas Zucker
- ➔ 1 Biozitronen Saft und etwas abgeriebene Schale davon
- ➔ 1 TL. Sesamöl
- ➔ 1 bd. Basilikum

Und so wird es gemacht:

Den Reis gründlich mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser fast klar ist. Butter in einem Topf erhitzen. Reis zugeben und ca. 1 Minute rösten. Gemüsebrühe und etwas Salz unterrühren und aufkochen lassen. Den Reis anschließend abdecken und auf niedrigster Stufe ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren und den Reis auflockern. Für den **Spargel** Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Lauchzwiebel putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Den **Spargel** dann in ca. 4 – 5 cm große Stücke schneiden.

Weitere Bemerkungen:

ergibt Portionen für vier Personen

Fortsetzung – und so wird es gemacht:

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und beides in feine Würfel schneiden oder hacken. Die Steaks in Streifen schneiden (5 – 6 cm lang). Die Steakstreifen in jeweils 2 Eßl. Olivenöl, in 2 Portionen ca. 2 – 3 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad – medium oder durch) braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf einem Teller bereitstellen. Das übrige Öl im Steakbratfett erhitzen. Spargel darin anbraten. Lauchzwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und alles bei mittlerer Hitze braten. Steakstreifen hinzufügen und weiter braten. Sojasoße, Chiliflocken und etwas Zucker, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale untermischen und weitere 2 – 3 Minuten braten.

Aufwand und / oder Herstellzeiten

Vorbereiten	ca. ½ Stunde für den Teig
Im Ofen <i>backen</i>	entfällt
Auf dem Herd kochen	in der Pfanne abraten ½ Stunde

was noch wichtig ist:

Wir wünschen Gutes *Gelingen* und einen „Guten Appetit“