



**GENIAL  
SAISONAL**

präsentiert von  
**ALEX FASANYA**



**DAS GENIAL SAISONAL REZEPT FÜR DEN APRIL 2017**

## *Geschmorter Spargel mit Erdbeeren und Rindfleischstreifen*

### **Zutaten** (für 4 Personen)

1 kg Weißer Spargel  
1 kg Grüner Spargel  
3 El Sojasoße  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer  
Saft von einer Limette

### **Geschmorter Spargel**

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und anschließend längs halbieren. Mit dem Limettensaft und der Sojasoße vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit einem Streifen Backpapier bedecken und im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 25 min bissfest garen.

### **Zutaten** (für 4 Personen)

750g Erdbeeren  
1 El Grüner Pfeffer  
Etwas Salz  
Etwas Schwarzer Pfeffer  
50 ml Weißwein  
1 El Olivenöl  
2 El Honig  
2 Rote Zwiebeln

### **Sautierte Erdbeeren**

Erdbeeren waschen, verputzen und vierteln. Die roten Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Die Pfanne mit dem Fleisch-Bratensatz erhitzen, die Zwiebelringe dazugeben und kurz mit anbraten. Erdbeeren hinzufügen und ebenfalls kurz mit anbraten. Den grünen Pfeffer hinzufügen und die Erdbeeren mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen. Den Honig hinzufügen, kurz karamellisieren, die Pfanne schwenken und mit Weißwein ablöschen.

### **Zutaten** (für 4 Personen)

2 Steaks mit jeweils ca.  
450-500g  
Etwas Salz

### **Rindfleischstreifen**

Die Steaks mit Salz von beiden Seiten würzen und direkt danach in einer heißen Pfanne kross anbraten (ca. 2 min von jeder Seite). Aus der Pfanne nehmen und auf einem Ofengitter im vorgeheizten Backofen bei 75 Umluft 10-15 min Medium garen.



## DAS GENIAL SAISONAL REZEPT FÜR DEN APRIL 2017

---

### *Geschmorter Spargel mit Erdbeeren und Rindfleischstreifen*

---

#### Zutaten (für 4 Personen)

100g frischer Bärlauch  
50g Pistazien (geschält)  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer  
4-5 El Olivenöl

#### **Bärlauch-Pistazien-Pesto**

Vom Bärlauch die Stiele entfernen und die Blätter fein schneiden. Die Pistazien grob hacken und zusammen mit etwas Salz in einen Mörser geben und etwas zerstoßen. Den geschnittenen Bärlauch hinzufügen und mit dem Stößel zu einer Paste zerreiben. Olivenöl hinzufügen und vermengen.

#### **Tipp**

- Zu dem Gericht passen natürlich auch kross gebratene Hähnchenbruststreifen. Auch ein gebratenes Fischfilet wäre super lecker in der Kombi.
  - Wer keine Pistazien mag kann auch gerne Nüsse oder Pinienkerne verwenden.
- 

*Wir wünschen guten Appetit!*