

RINDERAUFSCHNITT AUF REIS UND SPARGEL

Eigentlich wollte ich zum Ostersonntag ein Rezept mit Lamm mit euch teilen - aber irgendwie ist dann in den letzten Tagen doch kein Lamm auf dem Teller gelandet und mein letztes [Lammrezept mit Gemüsebulgur](#) habe ich ja schon mit euch geteilt... stattdessen habe ich Rinderaufschnitt auf Reis und Spargel platziert. Aufschnitt klingt erstmal sehr allgemein, ich wollte eigentlich Roastbeef holen, habe aber an diesem Tag nur einen Aufschnitt aus der Roulade bekommen. Luxusprobleme... worauf ich hinaus will ist aber, dass ihr durchaus ein bisschen flexibel sein könnt mit dem was ihr auswählt. Der Spargel zaubert den Frühling auf den Teller, Reis geht doch eigentlich immer und die Tomate macht das Ganze nicht nur bunt, sondern auch frisch. Und habe ich schon erwähnt, wie unkompliziert das Ganze gemacht ist?



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

100g Rinderaufschnitt

250g grüner Spargel

Salz & Pfeffer

120g Reis

etwas Petersilie

100g Cocktailtomaten

3 EL (fettarmer) Joghurt

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und den Reis darin nach Packungsanleitung garen. In dieser Zeit den Spargel in den unteren zwei Dritteln schälen, die Köpfe beiseite stellen und die Spargelstangen in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, die Petersilie fein hacken. Den Spargel (Köpfe und Scheiben) für die letzten 3-4 Minuten mit in den Reistopf geben.

Den Reis samt Spargel durch ein feines Sieb abgießen, kalt abschrecken, die Spargelspitzen heraus nehmen und beiseite stellen und den Reis zurück in den Topf geben. Mit Joghurt, Zitronensaft und der fein gehackten Petersilie vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Spargel-Reis auf einer Servierplatte* oder einem großen Teller anrichten. Die Tomaten rundum verteilen, die Spargelspitzen und den aufgerollten Rinderaufschnitt obendrauf platzieren.



Den Rinderaufschnitt auf Reis und Spargel lauwarm und mit vielleicht einem Gläschen Weißwein kombiniert servieren.

Frohe Ostern!