

# T-BONE-STEAK MIT GRILLSPARGEL

---

## Zutaten - T-Bone-Steak

- 2 T-Bone-Steaks (je ca. 600 g/ je ca. 4 cm dick)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL [Barbecue Gewürzmischung](#)

## Zutaten - Spargel

- 600 g grüne Spargeln, unterer hölzerner Teil abgeschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ Zitrone, nur Saft

## Zubereitung

### T-Bone-Steaks

T-Bone-Steak mit Öl und Barbecue Gewürzmischung bestreichen, würzen. Holzkohle/Gas/Elektrogrill Steaks über mittlerer Glut/mittlerer Stufe, (ca. 200 °C) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren, ca. 10 Min. warm stellen.

### Spargel

Spargeln mit dem Öl mischen. Holzkohle/Gas/Elektrogrill (über mittlerer Glut oder auf mittlerer Stufe, ca. 200 °C) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren, salzen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit den T-Bone-Steak servieren.

*LaCucina*  
TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | lacucina.ch

