

Rezept des Monats Juli

Straußenfilet-Medaillons mit Gemüse

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 800g Filet (in Medaillons schneiden)
- 400g Kartoffeln
- 2 Eßl. Olivenöl u. 2 Eßl. Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen (klein)
- 250g Cocktail-Tomaten
- 3 Eßl. Tomatenmark
- 100ml Brühe
- Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver
- frische Kräuter



Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und andünsten. Das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten. Dann die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten. Paprika, Zucchini, Auberginen würfeln, die Cockailtomaten halbieren und mit den Kartoffeln ca. 20 Minuten weiter garen lassen. Mit ein wenig Brühe ablöschen und mit den Gewürzen (Tipp: sehr gut schmeckt es, wenn noch 1 Teelöffel Zucker dazugegeben wird) abschmecken.

Nun die Medaillons braten!

Olivenöl mit Rapsöl (in gleichen Teilen) in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons (gewürzt mit Salz und Pfeffer) von jeder Seite ca. 1,5 Minuten anbraten und an Seite stellen. Bitte immer mal wieder umrühren.

Vorgewärmte Teller mit dem Gemüse anrichten, mit frischen Kräutern bestreuen und das Fleisch dazulegen. Dazu passt hervorragend frisches Brot.