

Rezept des Monats Juli

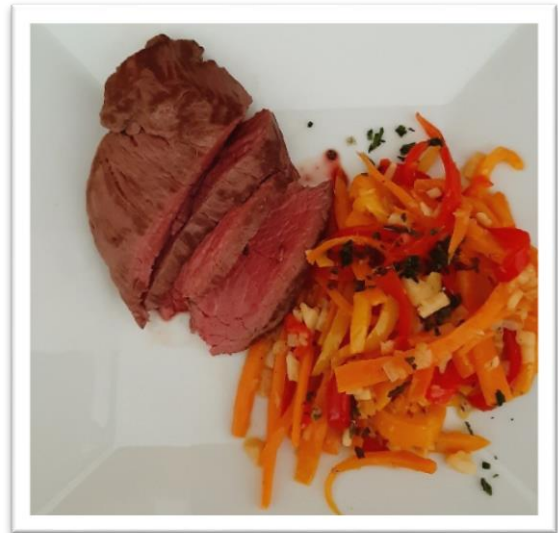
Straußensteaks mit Karotten-Paprika-Gemüse

Zutaten (2 Personen):

2 Stck. Straußensteaks à 250 gr
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse:

4 Stck. Paprikaschoten (bunt)
3 Stck. Karotten
1 Stck. Zwiebel
3 Stck. Knoblauchzehen
50 gr. frische Knollensellerie
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer, evtl. frische Kräuter



Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, Strunk entfernen und entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden (Spaghetti-Form). Den Knollensellerie kleinkacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Paprika zugeben und 10-12 Min. dünsten. Regelmäßig rühren. Dann die Karottenstreifen für ca. 5 min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann man auch frische Kräuter hinzufügen.

In der Zwischenzeit die Steaks waschen und abtrocknen. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Steaks pro Seite 3 Min. anbraten. Inzwischen den Backofen auf 120°C vorheizen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln und für ca. 25 Min. im Ofen weitergaren.

Das Straußenfleisch aus der Alufolie nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.