

Rezept des Monats August

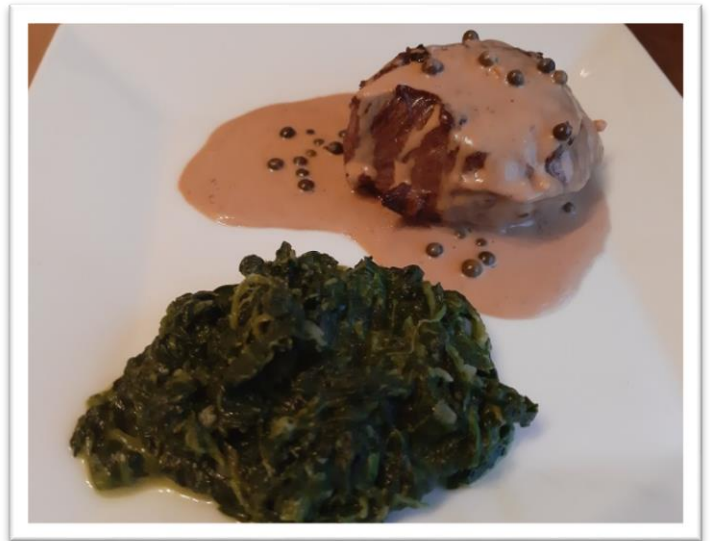
Straußensteaks mit grüner Pfeffer-Sauce und Blattspinat

Zutaten (2 Personen):

2 Stck. Straußensteaks à 250 gr
150 ml Milch
100ml Crème fraîche
2 EL Pfefferkörner grün eingelegt
50 gr. Butter
1 Stck. Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse:

500 gr Blattspinat frisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Je 1 Prise Muskatnuss und Zucker
Fleur de Sel Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Pflanzenöl



Zubereitung:

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. (Sie sind fertig, wenn man mit dem Daumen auf das Fleisch drückt und nach dem Loslassen die Druckstelle sofort wieder zurückgeht.)

In der Zwischenzeit die Pfefferkörner in der Fleischpfanne anschwitzen, den Saft der Limette, Milch und Creme Fraîche dazugeben und kurz aufkochen und würzen.

Den Blattspinat gut waschen und abtropfen lassen. Das Öl erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Den Spinat dazu geben und dünsten. Mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Straußenfleisch aus der Alufolie nehmen, den ausgetretenen Saft mit zur Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schmecken sehr gut dazu.

Guten Appetit.