

Rezept des Monats Dezember

Medaillons vom Straußenfilet in Portwein-Rahmsauce mit Speckböhnchen und Rösti

Zutaten (4 Personen):

700-800 gr Straußenfilet

Bacon - Scheiben

Salz und Pfeffer

1 EL Butterschmalz

200ml Portwein

1 Becher Creme fraîche

Für die Speckböhnchen:

500 gr Bohnen

(es eignen sich auch sehr gut

Prinzessböhnchen aus der Dose)

200 gr mag. Speckwürfel oder Schinken

1 große Zwiebel

Butter, Bohnenkraut

Zubereitung:

Das Straußenfilet in Medaillons schneiden und mit einer Scheibe Bacon umwickeln und mit einem Faden festbinden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons scharf anbraten. Dann das Fleisch auch noch auf der Schinkenseite weiterbraten. Evtl. etwas würzen mit Salz und Pfeffer (je nachdem wie salzig der Schinken ist, braucht man nichts mehr nachwürzen). Nun die Medaillons aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten, sodass sie noch etwas weiter garen können.

Nun den Bratfond mit dem Portwein ablöschen, aufkochen lassen und dann den Becher Creme fraîche einrühren und weiter köcheln lassen bis die Sauce etwas reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend Bohnen in einem Topf mit Wasser, dem klein geschnittenen Bohnenkraut und dem Salz zum Kochen bringen. Je nach Bohnensorte 10-15 Min. bissfest kochen. Dann die Bohnen in einem Sieb abschütten. Nun das Fett in der Pfanne heiß machen, den Speck darin kurz anbraten und die Bohnen dazu geben. Alles miteinander vermengen. Eventuell noch mit Pfeffer nachwürzen. (Es eignen sich auch sehr gut Prinzessböhnchen aus der Dose)

Dazu passen sehr gut Rösti oder Kroketten.



Guten Appetit.