

Rezept des Monats November

Herbstzeit ist Kürbis-Zeit

Leckeres Straußenfilet mit Kartoffel-Kürbis-Gemüse

Zutaten (4 Personen)

1 kl. Kürbis ca. 800 gr
800 gr Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 ml Fleischbrühe
3 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1,5 EL Zucker
60 g geriebener Parmesan
2 EL Butter oder Kürbiskernöl
20 g Kürbiskerne

Ca. 800 g. Straußenfilet



Zubereitung:

Backofen auf 80°C vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet scharf von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch sofort in die kalte Gratin Form geben. Im Backofen bei 80°C ca. 1½ bis 1¾ Stunden gar ziehen lassen.

Den Kürbis waschen und teilen. Ich bevorzuge den Hokkaido, denn den braucht man nicht zu schälen. Die Kürbiskerne mit dem faserigen Fruchtfleisch am besten mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Die Brühe erhitzen und den Parmesan reiben. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und anschließend groß hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Nun die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren erhitzen. Immer wieder mit etwas Brühe ablöschen und unter ständigem Rühren weiter kochen und garen lassen. Nach ca. 15 Min. wenn die Kartoffeln noch gut bissfest sind, die Kürbiswürfel zu den Kartoffeln geben und weiter unter ständigem Rühren kochen. Den Zucker einrühren und etwas karamellisieren lassen. Nun noch salzen und pfeffern. Vorsicht: Durch das Rühren wird das Gemüse schnell zu Brei. Es sollte noch leicht bissfest sein. Zuletzt noch die Butter (man kann auch Kürbiskernöl verwenden) und den Parmesan unterrühren. Evtl. noch einmal abschmecken.

Das Filet in Scheiben mit dem Kürbis-Kartoffelgemüse anrichten. Das Fleisch nach Bedarf salzen und pfeffern und das Gemüse mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Guten Appetit !