

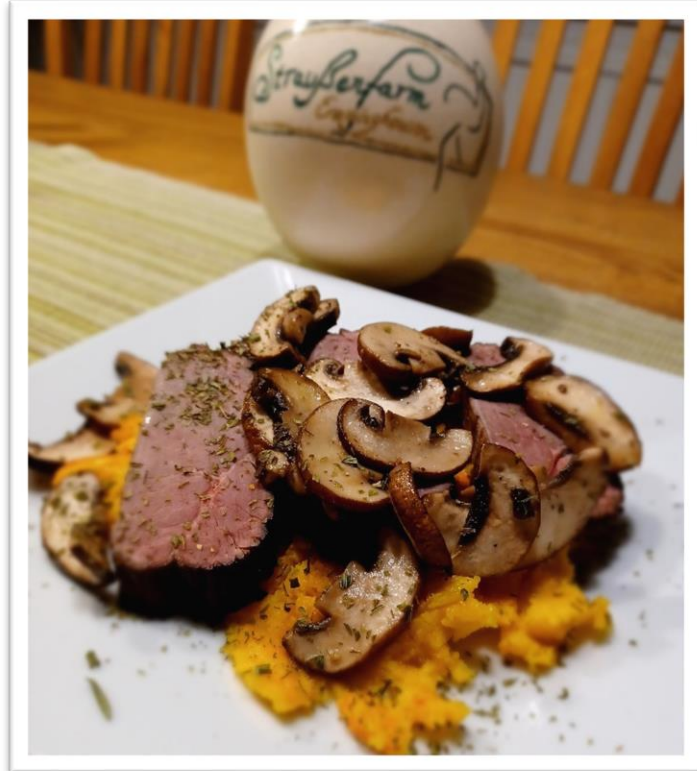
Rezept des Monats Oktober

Straußenfleisch mit braunen Champignons und Kürbis - Polenta

Zutaten

500-600 gr Straußensteak
Butterschmalz zum Anbraten

500-600 gr. Kürbisfruchtfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
150 gr instant Polenta
500 ml Gemüsebrühe
250 gr Champignons
1 EL Butter
Evtl. 100 ml Sahne
Salz, Pfeffer



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 2 Stunden gar ziehen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.

Den Kürbis in Würfel teilen. Topf mit Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten; dann das Kürbisfruchtfleisch mit der Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. (Je nachdem welche Konsistenz der Kürbis hat, kann man alles kurz grob stampfen) Nun die Polenta hinzufügen, salzen und alles ca. 10 Min. quellen lassen. (Auch hier: falls es zu fest wird entweder noch etwas Gemüsebrühe oder Sahne zugeben).

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in heißem Öl für ca. 3-4 Min. braten. Salzen und Pfeffern.

Die Butter unter die Polenta rühren. Die Polenta auf die Teller verteilen, Fleisch und Pilze obenauf.

Wir wünschen einen Guten Appetit!