

Rezept des Monats Oktober

Pfeffer-Filet mit Trauben-Soße

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Straußenfilet
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian
1 EL weiße Pfefferkörner
3 Schalotten
2 EL Weißweinessig
150ml weißer Traubensaft
150ml Gemüsebrühe
2 mittlere, rote Zwiebeln
350g kernlose, weiße Trauben
½ Bund frische Petersilie
Salz und Pfeffer, Bratfett



Zubereitung:

Filet salzen und pfeffern und im Bräter ca. 3,5 Minuten von jeder Seite anbraten. Rosmarin, Thymian und Pfefferkörner zugeben, mitbraten. Im Ofen auf zweiter Schiene von unten ca. 50 Minuten auf 160 Grad garen. Herausnehmen und ruhen lassen.

Nun die Schalotten schälen, würfeln und im benutzten Bräter dünsten. Mit Essig ablöschen, Brühe und Saft zugeben und einköcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen. Das ist der Grundstock der Soße.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer frischen Pfanne in Butter schmoren. Die zubereitete Soße zugießen und kurz köcheln lassen. Jetzt die halbierten Trauben und die gehackte Petersilie zufügen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Straußenfilet in Scheiben schneiden und mit der Trauben-Soße servieren.

Dazu passt sehr gut geschmorter Spitzkohl und Kartoffelpüree.