

Rezept des Monats Januar

Straußen-Gulasch mit Gemüse

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g Straußensteak
5 Möhren
2 Zucchini (nicht zu dick)
400g Champignons
1 kleine Dose Erbsen
1 kleine Chilischote (Kerne entfernen)
200 ml Sahne
1 guter Schuss Rotwein
2 Essl. Zuckerrübensirup
Basilikum, Schnittlauch (frisch)
Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
gekörnte Brühe
Cayennepfeffer



Zubereitung:

Das Straußenfleisch in schöne Würfel schneiden. Gemüse und die Chilischoten (ohne Kerne) per Hand fein würfeln.

In einer Kasserolle etwas Öl zusammen mit Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer und ca. 1 TL gekörnter Brühe, erhitzen.

Erst jetzt das Fleisch darin kurz, scharf anbraten und mit Sahne ablöschen. Das Gemüse (außer den Erbsen) dazugeben. Nun mit Wasser und einem guten Schuss Rotwein so aufgießen, dass das Gemüse und das Fleisch bedeckt sind.

Nach Belieben würzen und dann ca. 60 Minuten bei 160Grad im Backofen garen lassen.

Die Kasserolle aus dem Backofen nehmen und das Zuckerrübensirup einrühren. Kräuter hacken und die abgetropften Erbsen dazugeben und noch einmal endgültig abschmecken.

Dazu empfehlen wir Bandnudeln.