

Rezept des Monats Juli

Straußenfleisch - mit einer Kruste aus buntem Pfeffer mit Cognac-Sauce und gedünstetem Gemüse

Zutaten

600 gr Straußenfleisch
Butterschmalz zum Anbraten
2 EL bunte Pfefferkörner
1 TL Gemüsebrühe instant
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz
125 g creme fraiche
2 EL Cognac

Für das Gemüse: (quer durch den
Garten oder den Tiefkühler)
Frühlingszwiebeln, Brokkoli,
Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi
(Paprika, Zucchini, Zuckerschoten,
Rosenkohl, Bohnen - alles möglich 😊)



Zubereitung: Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Pfeffer grob mörsern. Den Pfeffer auf einer Fleischseite fest andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch erst mit der Pfefferseite scharf anbraten und dann wenden. Von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln und bei 80 ° im Ofen warmhalten.

Den Bratensatz mit dem Wasser ablöschen, die Gemüsebrühe zugeben sowie den Cognac und creme fraiche. Alles aufkochen und etwas einköcheln lassen. Das Fleisch aus dem Ofen holen und den ausgetretenen Saft in die Sauce geben. Evtl. mit Salz abschmecken.

Gemüse: Hier sind dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Alle Gemüsesorten sind möglich. Es ist nur wichtig, dass beim Dünsten das Gemüse mit einer sehr geringen Menge Flüssigkeit oder Fett im Topf mit geschlossenem (!) Deckel gegart wird. Gedünstet wird dann bei mittlerer Hitze. Auf diese Weise gehen wichtige Nährstoffe nicht im Kochwasser verloren und das Gemüse bleibt intensiver im Geschmack.

Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebel klein schneiden, Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Kohlrabi und Möhren in Stücke oder Streifen schneiden. Topf mit 4-5 EL Wasser auf mittlerer Hitze kochen, das ganze Gemüse hineingeben, den Deckel verschließen und dünsten lassen. Zwischendurch 2-3 mal umrühren. Durch Probieren kann man die Bissfestigkeit abschmecken 😊

Hierzu habe ich heute mal Reis gemacht.

Wir wünschen Ihnen einen Guten Appetit!