

Rezept des Monats September

Stew vom Strauß mit Mango - African Style

Zutaten

500-600 gr Straußensteak
Butterschmalz zum Anbraten
250 gr Kirschtomaten
1 Mango
1 Zwiebel
1 EL Erdnusscreme
2 TL Sambal Oelek
100 ml Sahne
1 TL Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen
1 Ds. Kidney-Bohnen
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden, das Fleisch in Stücke schneiden, die Mango in Streifen teilen, die Tomaten halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln andünsten. Wenn die Zwiebeln glasig werden, dann das Fleisch zugeben und leicht anbraten. Nun die Mango, die Kidneybohnen und die Tomaten zugeben. Alles leicht köcheln lassen (ca. 5 Min.) bis die Tomaten weich sind. Dann die Erdnusscreme und die anderen Gewürze unterrühren.

In der Zwischenzeit 400 g Reis in heißem Salzwasser garen, abtropfen und mit dem Akazienhonig und den gehackten Haselnüssen vermengen. Den Reis und das Stew

Ich habe „normalen“ parboiled Reis genommen, könnte es mir aber auch sehr gut mit Basmatireis vorstellen.

Wir wünschen Ihnen einen Guten Appetit!