

Rezept des Monats November

Pikanter Straufilet- Topf

Zutaten

600 gr Straufilet
2 EL Sojasauce
2 EL Öl
Pfeffer und Thymian
Butterschmalz zum Anbraten

2 Zwiebeln
1 Apfel
1 rote und 1 gelbe Paprika
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein oder Calvados
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

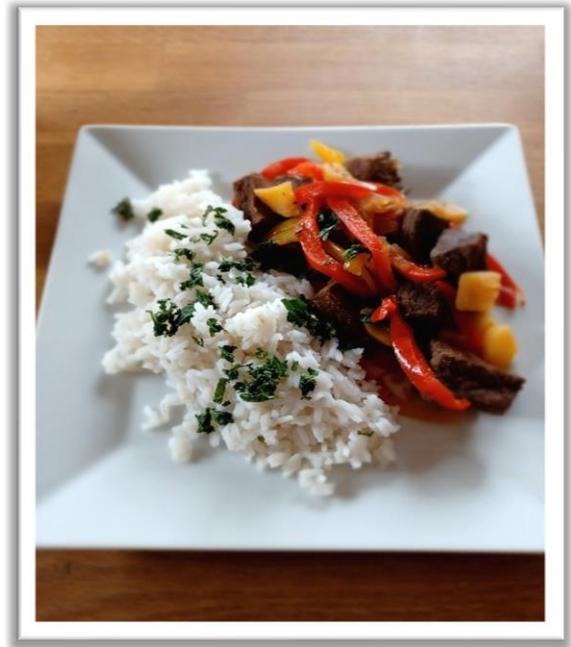
Filet in Würfel schneiden. Sojasauce mit Öl, Pfeffer und fein zerriebenem Thymian verrühren und das Fleisch daruntermischen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

Zwiebeln würfeln. Den Braten topf heiß werden lassen und das Fleisch unter ständigem Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebeln dazu geben und hell anbraten. Wein dazugeben und das Fleisch zugedeckt bei mäßiger Hitze 15 Minuten schmoren lassen.

Den Apfel in Würfel schneiden, die Paprika in feine Streifen schneiden. Beides zum Fleisch geben und weitere 5-8 Minuten schmoren.

Den Filettopf salzen und mit Gewürzen (ganz nach Geschmack gerne auch eine Prise Curry) abschmecken. Die gehackte Petersilie drüberstreuen.

Dazu passt gut in Butter geschwenkter Langkorn-Reis und Feldsalat.



Wir wünschen einen Guten Appetit!