



Rezeptheft

für die Zubereitung von

Straußenfleisch

Straußenfleisch



Der Geschmack von Straußenfleisch erinnert an Rinderfilet, aber auch ein wenig an Ente oder auch Pute. Auch die sehr dunkelrote Farbe ähnelt magerem Rind- oder Wildfleisch. Deshalb erwarten die Leute einen gewissen Biss. Doch sie täuschen sich. Straußenfleisch ist extrem mager und zart. Es zergeht auf der Zunge - vorausgesetzt, es wurde richtig zubereitet.

Straußenfleisch ist fett- und cholesterinarm.

Straußenfleisch lässt sich vielseitig zubereiten: etwa als Steak, Geschnetzeltes, Schmorbraten oder Ragout.

Auch zum Grillen eignet sich Straußenfleisch: Marinieren Sie es zwei Tage in Kräutern der Provence, gepresstem Knoblauch und Öl, am besten Rapsöl, und lassen Sie es an der kältesten Stelle im Kühlschrank gut durchziehen. Vor dem Grillen wird das Fleisch dann nur noch abgetupft.

Bei Steaks und Filets wird das Fleisch quer zur Faser geschnitten und in Pflanzenfett auf beiden Seiten 2 bis 3 Minuten sehr heiß gebraten. Wichtig ist, dass es nicht hin- und hergewendet wird. Das Fleisch sollte innen rosa bleiben. Zudem darf es erst nach dem Braten gesalzen werden, sonst kann es zäh werden. Bei Bedarf kann man den Bratensatz mit Brühe, Rotwein oder Calvados ablöschen, Creme Fraiche oder Sahne zugeben und würzen. Eine gut abgeschmeckte Soße macht das Würzen des Fleisches nahezu überflüssig. Vor dem Servieren legt man das Fleisch auf handwarme Teller, deckt es mit Alufolie ab und lässt es etwa drei Minuten ruhen, damit sich der Saft vom Zentrum wieder auf das ganze Stück verteilt.

Zubereitungshinweise

Bei Steak und Filet gilt:

Das Fleisch quer zur Faser schneiden und mit wenig Fett von jeder Seite heiß anbraten. (Nicht hin und her wenden) Je nach Stärke der Stücke ca. 3-5 Minuten garen. Mit einem leicht rosa Kern schmeckt Straußenfleisch am besten.

Bei Braten und Gulasch gilt:

Bratenfleisch von allen Seiten gut anbraten, um die Poren zu schließen. Danach bei mittlerer Hitze langsam durchschmoren. Gulasch wie gewohnt zubereiten. Die Garzeiten entsprechen in etwa denen von Rindfleisch.

Bei Halsscheiben gilt:

Schmoren wie Ochsenchwanz. Oder nach italienischem Rezept "Ossobuco" zubereiten.

Bei der Würzung gilt:

Straußenfleisch nimmt Gewürze sehr gut auf. Ihr Geschmack bestimmt die Zubereitung.

Tipps und Tricks bei der Zubereitung von Straußenfleisch

Wichtig: Straußenfleisch ist Geflügelfleisch. Das heißt: Ein längeres Abhängen ist absolut unnötig und verbessert die Qualität nicht. Das Fleisch wird 24 Std. nach der Schlachtung vom Knochen gelöst, zugeschnitten und verpackt. Alle Sorten können dann sofort zubereitet werden.

Das Fleisch aus Vakuumpackung nehmen, abwaschen und trocken tupfen. (Achtung: Typischer Vakuum-Geruch verfliegt nach wenigen Minuten)

Unser Tipp: Fleisch in Öl einlegen z.B. Kräutermischung - ideal zum Grillen!

Unser Tipp: Während sich das Fleisch der Unterkeule eher zum Braten und Schmoren eignet, bietet die Oberkeule bestes Steak- und Filetfleisch!

Achtung: Erst nach dem Braten salzen! Fleisch kann sonst zäh werden!

Unser Tipp: Fertiges Fleisch auf handwarmen Teller legen, mit Alufolie abdecken und ca. 3 Min. ruhen lassen, damit sich Fleischsaft von Zentrum wieder auf das ganze Stück verteilt. Bei Bedarf Bratensatz mit Brühe, Rotwein oder Calvados ablöschen, Creme Fraiche oder Sahne zugeben und würzen. Fleisch auf vorgewärmten Teller servieren.

Rezepte

Straußen - Steak

4 Straußensteaks à 150 g

2 EL Butterschmalz

150 g Creme Fraiche

2 cl Calvados

Salz,

Pfeffer

Steaks in heißem Butterschmalz von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Creme Fraiche in Pfanne geben und mit Fond bei milder Hitze unter Rühren leicht aufkochen. Calvados zugeben, Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, auf angewärmten Tellern anrichten und mit Soße übergießen. Dazu passt Kartoffelgratin oder frisches Baguette, Brokkoli und Karottengemüse sowie Rotwein.

Etoscha Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

500 g Straußenfilet (in feine Streifen geschnitten)
4 Eßl. Speiseöl
3 Zwiebeln (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
250 g frische Champignons (in Scheiben geschnitten)
100 g Mandeln (blättrig geschnitten)
80 g Butter
250 ml Schlagsahne
2 Eßl. Weinbrand
2 Eßl. Frisches Basilikum (fein geschnitten)
Zum Würzen: Pfeffer, Salz, milder Paprika, Curry, etwas Sojasoße

Vorbereitung:

Die Mandeln mit der Hälfte der Butter in einer Pfanne goldgelb anrösten.

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und darin die Fleischstreifen kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Das Fleisch und den sich mittlerweile gebildeten Bratensaft aus der Pfanne nehmen. Danach den Rest der Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch sowie die Zwiebeln leicht darin anbräunen. Die Champignons untermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit dem Weinbrand, einen Spritzer Sojasoße und evtl. noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Fleisch mit dem Bratensaft wieder zugeben und ca. 2/3 der gerösteten Mandeln in das Gericht einrühren. Das Ganze noch mal kurz erhitzen. Vor dem Servieren die restlichen Mandeln sowie das Basilikum über die Etoscha Pfanne streuen.

Beilagen:

Reis, Kroketten, Pommes Frites oder Spätzle, gemischter Salat

Gefüllte Straußenmedaillon im Lauchmantel

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Straußenfleisch a 170g (Filetfleisch - ca. 3 cm dick)
50 g Champignons
1 Eßl. feingeschnittene Zwiebeln
30 g gekochter und gehackter Schinken
1 gestr. Teel. Tomatenmark
1 Eßl. gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Butter, 4 breite Lauchstreifen

Zubereitung:

Fleischstücke auf einer Seite einschneiden. Champignons fein hacken. Zwiebeln in Butter andünsten, Schinken, Champignons und Tomatenmark zugeben. Alles bei starker Hitze kochen, bis die sichtbare Flüssigkeit verdunstet ist. Erkalten lassen, dann die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischstücke sorgfältig füllen, mit Lauchstreifen über Einschnitt umbinden und mit Küchengarn einmal umwickeln. In Fett scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen fertigbaren. Bratensatz mit Wein ablöschen.

Beilagen:

frisches Gemüse und Schupfnudeln, Kroketten oder Kartoffelgratin

Getränke:

Trockener Grauburgunder oder Rotwein

Ossobuco vom Strau enhals

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Strau enhals
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 - 2 El Mehl, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz
1 Prise getrockneter Majoran
1 Messerspitze. weißer Pfeffer 100 g Butter
1 Tasse Weißwein
je 1 kleines St. Orangen- u. Zitronenschale
 $\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe
1 Prise geriebener Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Knoblauchzehe schälen und klein würfeln, Mehl mit Salz, Pfeffer und Majoran mischen, Strau enhals darin wenden. Hälfte Butter in Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Halsscheiben zugeben und von beiden Seiten anbraten. Wein, Orangen- u. Zitronenschale zufügen und alles zugedeckt bei milder Hitze 50 - 60 Min. schmoren lassen. Zwischendurch einige Eßl. Fleischbrühe über Halsscheiben geben. Fleisch warm stellen, Sauce durch Sieb passieren, mit restlicher Butter mischen und mit Muskat und evtl. Salz abschmecken.

Beilagen:

Grie gnocchi und geschmorte Pilze oder Nudeln und Rauke-Salat

Getränke:

trockener Grau- oder Weißburgunder

Straußensauerbraten

Zutaten für ca. 6 Personen

1 -1,5 kg Straußenfleisch von der Keule
4 EL Speiseöl
1/4 l Wasser
100g geräucherter Speck (gewürfelt)
1 Brühwürfel
3 EL Mehl
2 EL Rotwein
Pfeffer
Salz
Paprika

Zubereitung der Marinade:

1/2 l trockener Rotwein
1/4 l Essig
2 Zwiebel (Scheiben)
2 Karotten (Scheiben)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 Teel. Salz
1/2 Teel. Schwarzer Pfeffer
1 Teel. milder Paprika
1 Messerspitze. gemahlene Nelken
1 Messerspitze. gemahlene Muskatnuss
1/4 Teel. Majoran
ein Lorbeerblatt

Vorbereitung:

Aus den genannten Zutaten eine Marinade mischen und das Fleisch einlegen. Die Größe des Behälters so wählen, dass das Fleisch möglichst vollständig von der Marinade bedeckt wird. Den Behälter verschließen und für 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Danach das Fleisch aus der Marinade nehmen und diese mit Hilfe eines Siebes in Ihre festen und flüssigen Bestandteile trennen. Das Lorbeerblatt verwerfen.

Zubereitung:

Das Öl in einen Topf stark erhitzen und darin das marinierte Fleisch scharf anbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das angebräunte Fleisch aus dem Topf nehmen und anschließend den Speck darin anbraten. Die festen Bestandteile der Marinade zugeben und nach ca. 5 Min. mit 2/3 der Marinadenflüssigkeit und dem Wasser ablöschen. Danach das Fleisch wieder in den Topf legen und ca. 1-1,5 Std. bei schwacher Hitze weich schmoren. Das Fleisch nochmals aus dem Topf nehmen, die Soße mit dem Mehl binden und den Brühwürfel zugeben. Mit Pfeffer, Salz, Paprika und einen Schuss Rotwein abschmecken. Das Ganze noch einige Min. weiterköcheln lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und vor dem Servieren zum Erhitzen kurz in die Soße geben.

Beilagen:

Gekochte oder rohe Klöße, Spätzle, gemischter od. grüner Salat

Schmorfleisch

Zutaten für sechs Personen:

1 kg Straußenfleisch von der Keule in Würfel geschnitten
1000 ml Naturjoghurt
2 Eßl. Speiseöl
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 große Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
2 Selleriestangen (kleingeschnitten)
1 Stange Lauch (in Scheiben geschnitten)
1 grüne Paprikaschote (in Streifen geschnitten)
500 ml Brühe
250 ml trockener Rotwein
1 Teel. Salz
1 Teel. Thymian
1 Teel. Frisch gemahlener Pfeffer
2 Teel. Mehl
400 g frische kleine Champignons
100g getrocknete Pfirsiche (kleingeschnitten)

Vorbereitung:

Das Fleisch zusammen mit dem Joghurt in einer leicht abgedeckten Schüssel 1 - 2 Tage im Kühlschrank marinieren.

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Sellerie und Lauch darin anbraten. Das Fleisch hinzugeben und anbräunen. Die Brühe sowie den Wein zugießen und mit Salz, Thymian und dem gemahlenden Pfeffer würzen. Den Topf schließen und den Inhalt bei schwacher Hitze 2,5 - 3 Std. leicht köcheln lassen. Danach die Soße mit Hilfe des Mehls binden und die Champignons und Pfirsiche zugeben. Nochmals 10 Minuten garen.

Beilagen:

Körnig gekochter Reis oder knuspriges Kartoffelgratin, frischer grüner Salat

Steak vom Strauß im Calvados-Soße

Zutaten: für 4 Personen:

4 Straußensteaks a 150 g
2 El Butterschmalz
150 g Creme Fraiche
2 cl Calvados (franz. Apfelschnaps)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Steaks in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, herausnehmen und warmstellen, Creme Fraiche in Pfanne geben und mit Fond bei milder Hitze unter Rühren leicht aufkochen. Calvados zugeben, Soße mit Salz Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, auf angewärmten Tellern anrichten und mit Soße übergießen.

Beilagen:

Pommes frites, Kartoffelgratin oder frisches Baguette, Broccoli,
Karottengemüse Getränke: Rotwein, halbtrocken oder trocken

Strauß Chinoise

Zutaten:

200 g Straußenfleisch (Filetfleisch)
1 EL Kartoffelstärke
40 g getrocknete Shiitakepilze
2 EL dunkle Sojasauce
je 50 g frische Karotten-, Sellerie- und Lauchstreifen
1 kl. Zwiebel in Scheiben geschnitten
Bambussprossen
Sojakeimlinge
2 EL Sesamöl
5 EL Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer, etwas Chinagewürze und gegebenenfalls etwas Sojasauce

Zubereitung:

Straußenfleisch in dünne Streifen schneiden (vorher kurz anfrieren), mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Sojasauce würzen, mit Stärke bestäuben. Sesamöl in Wok oder beschichteter Pfanne erhitzen und Fleisch ca. 2 Min. scharf anbraten. Fleisch an den Rand schieben und Gemüsestreifen, eingeweichte Shiitakepilze, Zwiebelscheiben, Sojakeimlinge und Bambussprossen hinzufügen. Unter Zugabe von Hühnerbrühe und Sojasauce Gemüse mit Biss garen. Danach Fleischstreifen untermischen und nach Bedarf mit Chinagewürz abschmecken. Im Bambusdämpfer anrichten.

Beilagen:

Reis oder chinesische Eiernudeln Getränke: Jasmintee, leicht erhitzter Reiswein, Weißburgunder

Eintopf vom Strauß

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Straußenfleisch zum Kochen
1 l Brühe, $\frac{1}{2}$ l Wasser
Karotten, Sellerie, Lauch
2 Zwiebeln
400 g Kartoffeln
1 Gewürznelke, 1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gehackte Petersilie, Butter

Zubereitung:

Fleisch würfeln, Karotten und Sellerie waschen und schälen, mit Lauch in Stücke schneiden, Lorbeerblatt an geschälter Zwiebel mit Nelke feststecken. Wasser mit Brühe aufkochen, Fleisch, Gemüse und Zwiebel zugeben, ca. 60 Min. bei schwacher Hitze garen. Geschälte und gewürfelte Kartoffeln zugeben und ca. 2 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Beilagen:

Frisches Baguette

Getränke:

halbtrockener oder trockener Weißburgunder oder Riesling

Straußenhalssuppe

Zutaten für vier Personen:

Ca. 1,5 kg Straußenhals in dicken Scheiben
1 Stange Porree
2 Möhren
3 El Öl
1/2 Lorbeerblatt, 2 Zweige Thymian, 2 Stängel Petersilie
1,5 Liter Fleischbrühe
0,4 Liter Rotwein
 $\frac{1}{4}$ cl Sherry
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Straußenhalsstücke waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Fleischstücke darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mit durchschmoren. Mit Brühe oder Wasser und dem Wein aufgießen und die Kräutergewürze hinzufügen. Den Topf fest mit einem Deckel verschließen und das Fleisch langsam zugedeckt auf dem Herd oder im vorgeheizten Backofen bei 190 C in etwa 3 Stunden gar schmoren. Die Garzeit kann auch in einem Schnellkochtopf auf etwa 40 -45 Min. reduziert werden. Dann den Sherry unter die Suppe rühren. Die Brühe durch ein Sieb gießen, Das Fleisch von den Knochen lösen und in die Brühe geben. Wenn nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Terrine anrichten.

Straußenmedaillons auf Kartoffelgratin

Zutaten für 2 Portionen:

1 Stange Lauch
500 gr. Kartoffeln mehligkochend
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
300 ml Wasser
3 EL Sahne süß
1 Beutel MAGGI Fix für Kartoffel-Gratin
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
3 (à 125 gr.) Straußenmedaillons
1 EL MAGGI Gourmet Bouillon Huhn
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl.

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf THOMMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Lauchringe ca. 5 Min. darin andünsten. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Kartoffel-Gratin einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Minuten zugedeckt garen. Eine Auflaufform mit THOMMY Reines Sonnenblumenöl einfetten und die Kartoffeln einfüllen. Straußenmedaillons waschen und trocken tupfen. MAGGI Gourmet Bouillon HUHN mit THOMMY Reines Sonnenblumenöl verrühren, die Straußenfilets damit einpinseln und auf das Kartoffel-Gratin legen. Im Backofen ca. 35 Min. backen. Fertig!

Ragout vom Strauß

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Straußenfleisch zum Schmoren
Salz, Pfeffer
Edelsüßer Paprika
5 EL Olivenöl
1 gr. Zwiebel (gewürfelt)
2 EL Tomatenmark
0,1 l Weißwein
4 EL Mehl
1 L Fleischbrühe
Lauch, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt

Zubereitung:

Fleisch würfeln, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, in Öl scharf anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und unter zeitweiligem Rühren bräunen. Überflüssiges abgießen, Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, dann mit Wein ablöschen. Feuchtigkeit verdunsten lassen, mit Mehl bestäuben und unter rühren erhitzen. Brühe auffüllen, Kräutergewürze hinzufügen, Pfanne zudecken bei mäßiger Hitze garen.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Fond abschmecken, passieren und über das Fleisch gießen.

Beilagen:

Kartoffelklöße, Nudeln, frisches Gemüse, Paprikasalat

Getränke:

Halbtrockener od. trockener Weißwein

Straußenrouladen

Zutaten für 4 Personen:

4 Fleischscheiben für Roulade
ca. 200 g feines Brät
frische Kräuter
Salz, Pfeffer
40 g Fett
120 g Röstgemüse
1 El Tomatenmark
25 g Mehl
Rotwein
Brühe

Zubereitung:

Fleischscheiben flach auslegen, Kräuter hacken und mit dem Brät vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Brät auf die Fleischscheiben aufstreichen. Die Scheiben leicht umschlagen, zusammenrollen und mit Küchengarnt umbinden, Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Fett scharf anbraten.

In einem Schmortopf Röstgemüse bräunen, angebratene Rouladen und Tomatenmark zugeben, alles zusammen noch ein wenig durchrösten, Danach mit Mehl bestäuben, gut, aber behutsam verrühren, mit Wein ablöschen, dann Rouladen mit Brühe bedecken und aufkochen. Topf verschließen und bei mäßiger Hitze schmoren lassen, ab und zu wenden, gegebenenfalls Flüssigkeit zugeben. Rouladen warm stellen, Fond passieren, evtl. Brühe zugießen, aufkochen abschmecken. Über das warme Fleisch gießen

Beilagen:

Kartoffelpüree und Grilltomate

Getränke:

Trockener Rotwein

Straußensteak

Zutaten für 4 Personen:

Marinade:

3 Eßl. Speiseöl

1 Eßl. Tomatenketchup

1 Teel. Senf

3 Eßl. Sahne

1 Eßl. Petersilie (fein gehackt)

1 Eßl. Zwiebeln (gehackt)

1 Messerspitze Chilipulver

$\frac{1}{2}$ Teel. Salz

$\frac{1}{2}$ Teel. Milder Paprika

$\frac{1}{4}$ Teel. Curry

$\frac{1}{2}$ Teel. Sojasoße

Vorbereitung:

Die oben genannten Zutaten für die Marinade mischen und die Steaks 2 - 4 Stunden darin einlegen.

Zubereitung:

Die fertig marinierten Steaks können, wie Rindersteaks nach Belieben auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet werden.

Beilagen:

Gemischter knackiger Salat und Knoblauchbrot

Kontakt

Straußenfarm Sabel

Talhof

65599 Thalheim

Tel: 06436/1333

Fax: 06436/1013

info@straussenfarm-sabel.de

www.straussenfarm-sabel.de

