

Rezeptideen mit Straußenfleisch

Straußenfleisch ist eine der gesündesten Fleischsorten der Welt.

Es ist ein sehr dunkles kurzfaseriges und zartes Fleisch.

Es besitzt wertvolle ungesättigte Fettsäuren und ist reich an Eiweiß.

Außerdem ist es cholesterin- und sehr fettarm und hat einen hohen Eisengehalt.

Als Filet, Steak, Gulasch, Medaillons, Braten oder
Geschnetzeltes ist es hervorragend zum Zubereiten.

Eine echte Delikatesse!



Inhalt

- *Straußenlachsschinken*

- *Straußensteaks in Pfeffersauce*
- *Gegrillte Straußensteaks*
- *Straußensteak mit Papaya-Avocado-Gemüse*
- *Überbackene Straußensteaks*

- *Geschnetzeltes vom Strauß mit Pfifferlingen*
- *Eintopf vom Strauß*
- *Straußengulasch*
- *Straußenragout im Nudelbett*

- *Straußenbraten mit Mandeln und Steinpilzen*
- *Gefülltes Straußenmedaillon im Lauchmantel*

Straußenlachsschinken als Vorspeise

Als Vorspeise unser Straußenlachsschinken mit frischer Honigmelone, ein unvergessliches Erlebnis.

Serviervorschlag

- 200g Straußenlachsschinken, hauchdünn geschnitten
- 1 Honigmelone
- 2 Kiwi
- Petersilie

Straußensteaks in Pfeffersauce

Zutaten für 4 Personen

- 4 Straußensteaks (ca. 2 cm dick)
- Salz, Pfeffer, Öl
- 4 EL Whisky (Cognac)
- 4 EL Crème fraîche
- 1 EL Dijon Senf
- 2 EL grüner Pfeffer

Zubereitung

- Steaks in Küchentrepp gut trocken tupfen
- Steaks in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten
- Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen in Alufolie wickeln und warm stellen
- Bratensatz mit Whiskey ablöschen
- Senf
- zerdrückten grünen Pfeffer
- Crème fraîche in Bratensatz einrühren
- köcheln lassen bis die Sauce cremig ist
- bei belieben mit Salz abschmecken
- danach: Steaks mit Sauce übergießen

Wir empfehlen dazu einen bunten Salat, Herzoginkartoffeln oder Rosmarinkartoffeln.

Gegrillte Straußensteaks

Zutaten für 4 Personen

- 4 Straußensteak

Für die Marinade:

- 2 EL Zitronensaft
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- 1/2 Bd. Thymian
- 4 EL Olivenöl
- :

Zubereitung

- Zutaten für die Marinade gründlich vermischen
- und die Steaks vollständig damit bestreichen
- anschließend in Folie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank marinieren lassen
- Steaks gut abtropfen lassen
- auf den Grillrost legen und nahe der Glut rasch von beiden Seiten anbraten
- Grillrost etwas höher befestigen und die Steaks mit wenig Hitze ca. 3-5 Min fertig garen
- eventuell mit Bier bergieen.

Tipp: Funktioniert auch in der Pfanne, wenn das Fleisch anschließend bei ca. 150°C im Backofen fertig gegart wird;

Straußensteak mit Papaya-Avocado-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 800 - 1000 g Straußensteak
- 2 Avocado
- Basilikumblätter
- Butter
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 - 2 Papaya
- 100 g Walnusskerne
- Pfeffer
- 1 Schuss Sahne
- 1 Prise Salz und Zucker
- Für die Sauce: Balsamico, Rotwein, Sojasoße

Zubereitung

- Straußensteak mit Salz und Pfeffer würzen
- auf beiden Seiten scharf anbraten und dann ca. 150°C im Backofen garen lassen
- Avocado und die Papaya schälen, entkernen, in Würfel schneiden und in Butter, Salz, Pfeffer
- geschnittenen Frühlingszwiebeln und einer Prise Zucker anschwitzen
- für die Sauce die gehackten Walnusskerne trocken in der Pfanne rösten
- anschließend Sojasoße, Balsamico und Rotwein dazugeben
- danach die Butter und einem Schuss Sahne dazugeben
- das in Scheiben geschnittene Fleisch auf ein Avocado-Papaya-Gemüsebett legen und mit der Sauce umrunden
- zum Schluss das Gericht mit frischen Basilikumblättern garnieren

Überbackene Straußensteaks

Zutaten fur 4 Personen

- 4 Straußensteaks (ca. 200 g)
- 100 g Oliven
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Mozzarella
- 3 Scheiben Weißbrot
- 200 ml Rotwein
- 1 TL Bratenfond
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Sahne

Zubereitung

- Straußensteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer wurzen auf beiden Seiten scharf anbraten
- Mozzarella klein schneiden
- Oliven und Weißbrot wurfeln
- Petersilie hacken
- verarbeiten Sie alles zu einem Teig und schmecken Sie es mit Salz und Pfeffer ab
- bedecken Sie die angebratenen Steaks mit dem Teig
- und geben Sie sie in den Backofen bei 200 C°
- fur ca. 15-20 Minuten
- kochen sie den Rotwein auf und lassen Sie ihn reduzieren
- geben Sie dann die Sahne dazu und lassen alles einkochen
- schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab
- servieren Sie die Steaks mit Sauce und garnieren Sie sie mit etwas Petersilie

Wir empfehlen dazu einen bunten Salat, Herzoginkartoffel oder Kartoffelgratin

Geschnetzeltes vom Strauß mit Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen

- 750 g Straußenfleisch ohne Knochen
- 100 g geräucherter Speck
- 3 Zwiebeln
- 250 g frische Pfifferlinge
- Wildgewürze, Salz, Pfeffer
- 1/4 l saure Sahne

Zubereitung

- Straußenfleisch vorsichtig abspülen und mit Haushaltspapier gründlich trocken tupfen
- das Fleisch in möglichst dünne, kleine Scheiben schneiden
- Speck würfeln
- Zwiebeln pellen und fein schneiden
- Pfifferlinge putzen, vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen
- Straußenfleisch, den Speck und die Zwiebeln unter häufigem Wenden hellbraun braten
- die gut abgetropften Pfifferlinge dazugeben, untermischen
- alles mit dem Wildgewürz und etwas Salz bestreuen
- den Deckel auflegen, die Hitze auf die kleinste Stufe zurückschalten
- das Geschnetzelte 20 bis 30 Minuten garen
- zum Schluss die saure Sahne unter das Gericht ziehen und servieren

Wir empfehlen dazu sahniges Kartoffelpüree oder Spätzle

Eintopf vom Strauß

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Straußenfleisch zum Kochen (z.B. Hals)
- 1 l Brühe
- 1/2 l Wasser
- Karotten, Sellerie, Lauch
- 2 Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter,
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- gehackte Petersilie
- Butter

Zubereitung

- Fleisch würfeln
- Karotten und Sellerie waschen und schälen
- Gemüse in Stücke schneiden
- Lorbeerblätter an geschälter Zwiebel mit Nelke feststecken
- Wasser mit Brühe aufkochen
- Fleisch, Gemüse und Zwiebel zugeben
- ca. 60 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- Geschälte und gewürfelte Kartoffeln zugeben
- und ca. 20 Minuten garen.
- Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Als Beilage eignet sich frisches Baguette

Straußengulasch

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Straußenfleisch
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 große Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen Öl
- Paprikapulver
- 2 EL Mehl
- 3 EL Tomatenmark
- 1/8 l Rotwein
- 1/4 l Brühe
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Thymian
- 100 ml Sahne

Zubereitung

- Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden
- Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden
- Paprika in heißem Öl andünsten
- herausnehmen und zur Seite stellen
- Fleisch in heißem Fett portionsweise kräftig anbraten
- Zwiebeln und Knoblauch kurz mit anbraten
- Paprikapulver und Mehl darüber stäuben
- Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen lassen
- Rotwein und Brühe dazugeben
- Salz und Pfeffer würzen
- bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen und immer wieder mal umrühren, bei Bedarf Flüssigkeit zugeben.
- 15 Minuten vor Ende der Garzeit Paprikawürfel dazugeben
- mit Chilipulver und Thymian abschmecken und
- mit Sahne verfeinern

Wir empfehlen dazu einen bunten Salat, Herzogkartoffel, Rosmarinkartoffeln, Reis, Nudeln

Straußenragout im Nudelbett

Zutaten für 4 Personen

- ca. 800 - 1000 g Straußensteak
- 1 Packung bunte Bandnudeln
- 1 Schale frische Champignons
- 1 Brühwürfel
- 0,25 l Sahne
- 1 EL Senf
- Butter
- Basilikum, Olivenöl Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Straußensteak und die geputzten Champignons in Würfel schneiden
- in Olivenöl anschwitzen, mit Brühe ablöschen
- mit Sahne auffüllen,
- EL Senf verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen
- Bandnudeln in Salzwasser und Olivenöl al dente kochen,
- abgießen, in einer Butterflocke nachschwenken
- mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat verfeinern.

Serviertipp: Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Straußenbraten mit Mandeln und Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen

- 4 Straußensteaks (ca. 200 g)
- 2 kg Straußenbraten,
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Thymian
- 3 Karotten
- 300 g Sellerie
- 200 g Frühlingszwiebeln 10 Cornichons
- 40 g Butter
- 2 Becher Crème fraîche
- 1 EL gehackter Estragon 1 El Senf
- 200 g Steinpilze
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

- Fleisch leicht klopfen, und anschließend würzen
- Gemüse und die Cornichons in feine Würfel schneiden
- Fleisch rundum in der Pfanne anbraten
- Deckel auflegen und bei 220°C in den Ofen schieben
- Nach 30 Minuten auf 150° reduzieren
- Häufig mit dem Bratensaft begießen und gelegentlich etwas guten Rotwein zugießen
- In der letzten halben Stunde das Gemüse rund um den Braten legen und im Fleischsaft schmoren lassen
- Estragon in den Bratenfond einrühren
- den Braten herausnehmen und warm stellen
- Senf und die Steinpilze in die Sauce geben, kurz aufkochen Crème fraîche dazu geben
- Als Garnitur geröstete Mandeln und frischen Schnittlauch über den Braten geben.
- Garzeit: ca. 120 Minuten

Wir empfehlen dazu einen bunten Salat, Spätzle, Kartoffelgratin.

Gefüllte Straußenmedaillons im Lauchmantel

Zutaten für 4 Personen

- 4 Straußensteaks (ca. 200 g)
- Salz, Pfeffer
- Butter, Fett
- 50 g frische Champignons
- 30 g gekochter und gehackter Schinken 4 breite Lauchstreifen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 gestr. TL Tomatenmark
- 1 EL fein geschnittene Zwiebel

Zubereitung

- Fleischstücke auf einer Seite einschneiden
- Champignons klein schneiden
- Zwiebeln in Butter andünsten
- Schinken und Champignons unterheben
- alles bei starker Hitze kochen, bis die sichtbare Flüssigkeit verdunstet ist
- abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Fleischstücke sorgfältig füllen
- mit Lauchstreifen über Einschnitt umbinden und umwickeln
- im Fett beidseitig scharf anbraten und dann
- im vorgeheizten Backofen bei 150 °
- ca. 15-20 min fertig garen

Wir empfehlen dazu einen frischen Salat, Kartoffelgratin, Rosmarinkartoffeln