

Folge 5: Straußensteak und Süßkartoffeln im Teutoburger Wald

Rezepte von Nils Möller

Alle Zutaten für 6 Personen, wenn nicht anders angegeben

Gruß aus der Küche: Nudelauflauf mit Straußenbratwurst

Nudelauflauf:

300 g Spirelli Straußeneiernudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g gekochter Schinken
250 g Sahne
100 g Straußenei
1 TL Gemüsebrühe
150 g Gouda, gerieben
20 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat
6 Bratwürstchen vom Strauß

Zubereitung:

Die Nudeln kochen. Zwiebeln, Knoblauch klein hacken, in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten. Schinken kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Sahne, Eigelb, Parmesan Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen

Alles zusammen mischen und in einer Auflaufform für 20-30 Minuten bei 180 Grad Ober/Unterhitze in den Backofen geben. In Weckgläser umfüllen mit Käse bestreuen und noch mal kurz überbacken.

Die Bratwürstchen grillen, in Scheiben schneiden und in Weckgläser füllen.

Hauptgang: Straußensteak mit Süßkartoffelpommes

Zutaten:

6 Steaks vom Strauß

Zubereitung:

Steaks mit Rapsöl einreiben und leicht salzen.

Die Portionen vakuumieren und im Sous-vide-Verfahren 60 Minuten auf 60 Grad garen.

Nach dem Garen die Steaks von jeder Seite 2 Minuten scharf bei voller Hitze grillen. Erst danach pfeffern.

Süßkartoffelpommes:

2-3 große Süßkartoffeln
4 EL Maisstärke
5-6 EL Olivenöl
Paprikapulver
Meersalz

**Zubereitung:**

Kartoffeln waschen, schälen und in 6-7 mm breite Stäbchen schneiden.

Eine Heißluftfritteuse (alternativ den Backofen) auf 190 Grad vorheizen. Kartoffeln trockenreiben und mit Maisstärke, Öl, Paprikapulver in einer Schüssel vermischen,

In der Heißluftfritteuse 12-14 Minuten garen – alternativ im Backofen für 25-30 Minuten. Anschließend mit Meersalz bestreuen

Dip:

2 Knoblauchzehen

4 Stängel glatte Petersilie

2 EL Zitronensaft

400 g griechischer Joghurt

Zubereitung:

Knoblauch und Petersilie klein hacken, alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapuzinerkresse-Butter:

250 g Butter

Salz

10 Kapuzinerkressen-Blüten

4 Kapuzinerkressen-Blätter

Zubereitung:

Weiche Butter mit Salz verrühren. Die Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse waschen und abtupfen. Fünf Blüten und die Hälfte der Blätter klein hacken, zur Butter geben und leicht verrühren.

Übrige Blätter auf eine Frischhaltefolie legen. Die Butter darauf streichen. Eine Rolle formen und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Schnittlauchblüten-Butter

250 g Butter

1-2 Knoblauchzehen

½ Schale einer Bio-Zitrone

2 EL Schnittlauch, ein paar Schnittlauchblüten

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Butter mit gepressten Knoblauchzehen und Schale der Zitrone mischen. Schnittlauch mit ein paar Blüten feinhacken. Etwas Salz und Pfeffer dazu geben und alles vermischen.

Schnittlauchblüten auf eine Frischhaltefolie legen. Butter darauf streichen und eine Rolle formen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Chili-Butter

250 g Butter

2 Knoblauchzehen

30g Petersilienblätter

15g Schnittlauch

½ Zwiebel

1,5 TL Dijon Senf



Saft von ½ Zitrone
1,5 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, ½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

Knoblauch pressen, Kräuter und Zwiebel klein hacken. Alle Zutaten zusammen mixen.
Auf eine Frischhaltefolie streichen und im Kühlschrank lagern.

Salat mit Wachtelei:

1 Handvoll Salat / Person
6 Wachteleier
Salatdressing
3 EL dunkler Balsamico Essig
14 EL Olivenöl
2 TL Senf
2 TL Honig
4-6 EL Schnittlauch, Basilikum, Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl einrühren. Dann die Kräuter dazu geben.
Salate waschen und auf einem Teller anrichten.
Wachteleier braten und auf dem Salat legen. Mit dem Dressing übergießen.

**Dessert: Crêpes aus Straußenei mit Honig,
Walnüssen und Äpfeln**

Walnüsse und Äpfel:

20 g Butter
ca. 4 El Honig
100-150 g Walnüsse
1-3 Äpfel, je nach Größe und Wunsch

Zubereitung:

Honig und Butter in einer Pfanne karamellisieren, Walnüsse dazu geben und kurz mit rösten.
Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Honig in einer Pfanne karamellisieren.

Crêpeteig:

160 g Mehl
Prise Zucker
Prise Salz
120 g Straußenei
250 ml Milch
Butter oder Öl für die Pfanne
Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und in einer Pfanne Crêpes backen. Fertige Crêpes mit Honig bestreichen, aufrollen und Walnüsse und Apfelscheiben darüber geben.