



Folge 2: Edles vom Strauß aus der Bodenseeregion

Rezepte von Lea Martin

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Carpaccio vom Straußenfilet

Zutaten:

360 g Straußenfilet
120 g Parmesan
eine Handvoll Rucola
eine Handvoll Parmesanspäne
etwas Olivenöl
Balsamico Creme zum Beträufeln
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das Straußenfilet im Gefrierschrank drei Stunden anfrieren lassen. Danach lässt sich das Fleisch mit der Brotschneidemaschine in ganz dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten. Salzen und pfeffern und mit Olivenöl und Balsamico Creme beträufeln. Mit Rucola und ein paar Parmesanspäne garnieren.

Vegetarische Vorspeise: Rote Beete Carpaccio (für 1 Person)

Zutaten:

1-2 Rote Beete
eine Hand voll Rucola
20 g Parmesanspäne
Olivenöl & Balsamico Creme nach Geschmack
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete bissfest garen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer, Salz würzen. Mit etwas Olivenöl und etwas Balsamico Creme beträufeln und mit Rucola und Parmesanspäne garnieren.



Hauptspeise: Straußengulasch mit Straußenei-Spätzle und Wurzelgemüse

Zutaten Gulasch:

1200 g Gulasch vom Strauß
500 g Zwiebeln
½ l Fleischbrühe
¼ l Rotwein
20 g Mehl
1 EL Tomatenmark
1 EL Öl
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Paprikapulver nach Geschmack

Zutaten Spätzle:

550 g Mehl
500 g Straußenei
1 TL Salz

Zutaten Wurzelgemüse:

600 g Karotten z.B. verschiedene Farben
400 g Petersilienwurzel
etwas Gemüsebrühe
etwas Wasser
etwas Öl
eine Handvoll frische Petersilie

Zubereitung Gulasch:

Das Gulaschfleisch in mittelgroßen Würfeln schneiden und in heißem Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch beifügen. Tomatenmark unterrühren und mit Mehl bestäuben. Mit Fleischbrühe ablöschen.

Das Gulasch zugedeckt ca. 1 bis 1 ½ Stunden langsam schmoren lassen. Dabei immer wieder umrühren und nach Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Rotwein abschmecken und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Zubereitung Spätzle:

Alle Zutaten miteinander vermischen und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas Ei oder Wasser hinzufügen, so dass eine gute Spätzle-Konsistenz entsteht. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und aufkochen lassen. Die Spätzle kommen nun in das kochende Wasser.

Dafür den Teig durch eine Spätzlepresse pressen oder alternativ die Spätzle schaben. Sobald die Spätzle oben im Wasser schwimmen, abfischen und mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken.

Zubereitung Wurzelgemüse:

Karotten und Petersilienwurzel waschen, schälen und in Stifte schneiden. Alles in einen Topf mit Wasser und etwas Gemüsebrühe geben und bissfest garen - das dauert ungefähr 8-10 Minuten. Danach das Gemüse noch mit etwas Öl in einer Pfanne schwenken und mit Petersilie bestreuen.



Nachspeise: Eierliköreis aus Straußenei mit Waffeln und Himbeeren

Zutaten Eierlikör:

240 g Straußenei
225 g Zucker
1 Becher Sahne
½ Flasche Wodka
½ TL Vanillepaste

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Eierlikör in einen Topf geben und gut verrühren. 10 Minuten bei 70 Grad köcheln lassen. Dann abkühlen lassen.

Zutaten Eis:

100 g weiße Blockschokolade
100 g Sahne
½ Trinkglas Eierlikör
½ Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Sahne aufschlagen. Beides zusammen mit dem Eierlikör und dem Vanillezucker verrühren und z.B. in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Zutaten Schokoförmchen:

250 g Blockschokolade, zartbitter
6 Kugelformen

Zubereitung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Kugelförmchen gut damit einpinseln. Danach die Förmchen in die Gefriertruhe geben. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Kurz vor dem Servieren die Schokoförmchen aus der Form lösen und mit einer Kugel Eis befüllen.

Zutaten Apfelwaffeln:

125 g Buttermilch
125 g Mehl
120 g Straußenei
60 g Butter
25 g Zucker
1 Apfel, gerieben
1 Päckchen Vanillezucker
½ Päckchen Backpulver
etwas Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und im Waffeleisen backen.

Guten Appetit!