

Rezepte

Straußenfarm
Lindenhof



Infos:

Vorwort

Die Entstehung der Straußenvögel begann vor ca. 55 Mio. Jahren in den Steppen Asiens. Von dort verbreiteten sie sich bis nach Westeuropa und Afrika.

Die Straußen wachsen bei uns in einem großzügigen Gehege auf und werden mit natürlich wachsenden Futtermitteln gefüttert.

Straußenfleisch ist für die Ernährung bestens geeignet. Im Straußenfleisch vereinen sich die diätischen Eigenschaften von Geflügelfleisch

- geringer Fettgehalt (0,7 bis 2 %)
- viel Eiweiß (ca. 26 %)
- geringer Cholesterinwert (ca. 68 bis 77 mg/100 g)

mit den sensorischen Eigenschaften von Rindfleisch.

Relativ niedrige Natrium- und hohe Eisengehalte vervollständigen die diätische Eignung des Straußenfleisches.

Außerdem enthält das Straußenfleisch nur 105 kcal je 100 g.

Zubereitung des Straußenfleisches

Das Fleisch aus der Verpackung nehmen und trockentupfen.

Für Steak und Filet gilt: Das Fleisch quer zur Faser schneiden und mit wenig Fett heiß anbraten. Je nach Stärke der Stücke zwei bis fünf Minuten garen. Mit einem leicht rosa Kern (medium) schmeckt Straußenfleisch am Besten. Das Fleisch darf auf keinen Fall zu lange gebraten werden (Totalschaden!!)

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

Unser Tipp:

Das fertige Fleisch auf einem angewärmten Teller noch einen Augenblick ruhen lassen.

Würzung:

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

Guten Appetit!

400 g gefrorenes
Straußenfilet
4 EL Olivenöl
4 TL grüne Pfefferkörner
4 Prisen Salz und
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Vorspeise: Straußen-Carpaccio

Das gefrorene Straußenfilet 2 Std. zugedeckt in den Kühlschrank legen, dann in hauchdünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl darüberträufeln. Mit Pfefferkörner bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu empfehlen wir frisches Baguette.

Hauptspeisen: Sauerbraten vom Strauß

Die Zutaten der Marinade vermischen.

1 kg Straußenbraten in einen Behälter geben und mit der Marinade bedecken. Im Kühlschrank einen Tag durchziehen lassen. 100 g ger. Speck anbraten, 1 EL Öl zugeben, das Fleisch scharf anbraten. Salz, Pfeffer würzen. $\frac{1}{4}$ l Wasser $\frac{2}{3}$ der Marinade ablöschen. 1,5 Std. bei schwacher Hitze schmoren lassen.

1 TL Gemüsebrühe, (Instantpulver), 3 EL Mehl, 3 EL Rotwein 3 EL Rosinen, Sauce binden, mit Salz, Pfeffer und den restlichen Zutaten abschmecken, fertig garen, das Fleisch wieder in die Sauce geben und servieren.

Zutaten
Marinade:

- $\frac{1}{2}$ l Rotwein
- $\frac{1}{4}$ l Essig
- 2 Zwiebeln (in Scheiben)
- 2 Karotten (in Scheiben)
- 3 Knoblauchzehen
(gewürfelt)
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer
- 1 TL milder Paprika
- 1 Msp. gem. Nelken
- 1 Msp. gem. Muskat
- $\frac{1}{4}$ TL Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Becher Saure Sahne

Zutaten:

2 EL frische grüne
Pfefferkörner
(ersatzweise eingelegte
Pfefferkörner)
4 Straußensteaks
(  ca. 180 g)
4 EL Öl
  Ananas (ca. 600 g)
1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian
300 g Sahne
300 ml Wildfond (aus
dem Glas, ersatzweise
Gemüsebrühe)
Salz

Straußen-Steak mit Pfefferrahm

Backofen auf 80  C (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Steaks mit Salz und etwas zerstoßenem Pfeffer einreiben. In 2 EL Öl bei mittlerer Hitze rundherum 7-8 Min. braten. Im Ofen (Mitte) in 30 Min. rosa garen.

Inzwischen Ananas schälen, längs vierteln und quer in   cm dicke Scheiben schneiden. Im Bratensatz und übrigen Öl in 1-2 Min. braun braten und zu den Steaks in den Ofen geben. Kräuter waschen und trockenschütteln. Sahne, Fonds, Kräuter und restlichen Pfeffer zum Bratensatz geben und in 20 – 25 Min. sämig einkochen lassen. Kräuter entfernen, mit Salz abschmecken. Steaks mit Ananas auf Teller anrichten. Etwas Sauce darüber träufeln, Rest getrennt dazu reichen. Dazu passen Butternudeln, Kartoffelgratin und ein gemischter Blattsalat.

Gegrillte Straußensteaks

Die 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.

Den Grillrost etwas höher befestigen und die Steaks unter mehrmaligen Wenden 3 bis 5 Min. fertiggrillen.
Eventuell mit Bier übergießen.

Zutaten:

Marinade für 4 Straußensteaks

2 EL Zitronensaft
grobgemahlener
schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen
(sehr fein gehackt)
2 Zweige Rosmarin
(fein gehackt)
½ Bund Thymian
4 EL Olivenöl

Zutaten:

Pfeffersteaks

4 Filetsteaks,
3-4 cm dick schneiden
3 EL Öl
1 EL Butter (ca. 20 g)
eingelegter Pfeffer
Salz

Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und pfeffern.

Öl in der Pfanne erhitzen. Die Steaks in das rauchend heiße Öl hineinlegen und von beiden Seiten je 2 Min. kräftig anbraten.

Steaks mit zerlassener Butter beträufeln und insgesamt 5 Min. bei geringer Hitze weiterbraten.

Danach in Aluminiumfolie wickeln und 2 Min. ruhen lassen, salzen.

Dazu empfehlen wir Folienkartoffeln und Gemüse.

Straußensteaks

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

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

Dazu passen gemischter Salat und Knoblauchbrot.

Zutaten Marinade:

- 3 EL Speiseöl
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 TL Senf
- 3 EL Sahne
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Zwiebeln (gehackt)
- 1 Msp. frisches Chilimark
oder -pulver
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Paprika
- ¼ TL Curry
- ½ TL Sojasoße

Zutaten:

Straußenfiletbraten

Straußenfilet
Rotwein
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Blauschimmelkäse
Speck

Straußenfleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch einreiben und in einen Bratentopf geben.

Speckstreifen über das Fleisch legen. Rotwein in den Bratentopf geben, so dass der Topfboden ca. 1 cm bedeckt ist. In dem Backofen bei 200 °C garen.

Nach 30 Min. das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie wickeln. Nach ca. 15 Min. das Fleisch in Scheiben schneiden.

Rotweinsauce:

Rotwein vom Bratenansatz nehmen, ½ l Sahne, Blauschimmelkäse, Salz und Pfeffer gegebenenfalls die Sauce andicken.

Beilagen:
Salzkartoffeln, frischer
Salat und Rotweinsauce

Straußengulasch mit Gemüse

Fleisch über Nacht in Buttermilch einlegen. Vor der Zubereitung die Buttermilch abschütten und das Fleisch trocken tupfen. Das Fett in der Pfanne erhitzen und das Fleisch dazugeben. Das Fleisch gut anrösten (bei mittlerer Hitze) und zum Schluß das würfelig geschnittene Gemüse hinzugeben und ebenfalls anrösten. Das Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Soviel Suppe aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Würzen und zugedeckt weich dünsten (nach Bedarf Flüssigkeit auffüllen). Nach dem Weichwerden das Fleisch aus der Sauce nehmen und die Sauce mit 2 EL Preiselbeeren versehen. Etwas Flüssigkeit auffüllen, nochmals aufkochen und dann alles passieren. Die Sauce über das Fleisch gießen und servieren.

Zutaten:

700 g Straußengulasch
oder Bratenfleisch
500 ml Buttermilch
50 g Fett
200 g rohes Gemüse
(Karotten, Zwiebeln,
Kohlrabi)
1 TL Tomatenmark
100 ml Rotwein
600 ml Suppe (Brühe)
Salz, Pfeffer, Rosmarin
2 EL Preiselbeeren

Zutaten:

Überbackene Straußensteaks

600 g
Straußensteaks
Kräuteröl
Salz
Pfeffer
wenig Senf
200 g Käse
(z.B. Gouda)
Sahne

Beilagen:
Spätzle, Nudeln, Weck-
knödel, Pommes

Fleisch mit wenig Senf dünn einreiben, dünn mit Öl bestreichen und einige Stunden (mind. 2 Std.) ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech nebeneinander auflegen. Den in dickere Scheiben geschnittenen Käse auf das Fleisch legen.

Zum Schluß die Sahne auf das Fleisch schütten und das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 200 °C ca. 20 Min. backen und dann auf 180 °C weitere 10 – 15 Min. fertig backen.

Grillmedaillons

Fleisch mit wenig Senf würzen, dünn mit Öl bestreichen und einige Stunden ziehen lassen.
Grillgerät vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und rasch auf beiden Seiten am Grill braten.



Zutaten:

500 g Straußen-
medaillons
Öl
Salz
Pfeffer
wenig Senf

Zutaten:

Straußenschnitzel

Straußenschnitzel
Semmelbrösel
Ei
Mehl
Salz
Pfeffer
Buttermilch
Fett zum Ausbacken

Straußenschnitzel mind. 4 Std. vor dem Zubereiten in Buttermilch einlegen (am Besten über Nacht).

Aus der Buttermilch nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schnitzel in Mehl, dann in Ei wenden und anschließend in Semmelbrösel.

Dann die Schnitzel in heißem Fett ausbacken bis sie goldbraun sind.

Straußenfilet mit Spargel

Spargel schälen und kochen oder garen bis die Stangen bissfest sind.

Straußenfilet in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Bauchspeck umwickeln und in der mit Bratenfett gut erhitzten Pfanne legen. Auf allen Seiten kurz scharf anbraten. Die Straußenfilets auf ein Gitterrost legen. Im vorgeheizten Backofen bei 130 °C für ca. 5 -10 Min. ruhen lassen.

Den Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Rucolasalat hineingeben und kurz schwenken. Die Spargelstücke und den grob geriebenen Parmesankäse hinzufügen.

Das Ganze ca. 5 Min. unter rühren garen. Mit Limettensaft abschmecken. Auf warmen Tellern servieren.

Zutaten:

600 g Straußenfilet
ca. 150 g dünn geschnittenen Bauchspeck (geräucherter Schinken)
1 kg Spargel
250 g Rucolasalat
100 g Parmesankäse
1 Limette
Bratenfett
Olivenöl



Zutaten:

600 – 800 g
Straußensteak
Olivenöl
60 g Schinkenspeck
4 Frühlingszwiebeln
mit Lauch
600 g Waldpilze
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl
300 ml Sahne
Bratenfett, Olivenöl

Beilagen: Weckknödel,
Spätzle oder Kartoffeln

Straußensteak mit Waldpilzen

Straußensteaks in Olivenöl für 2-3 Std. marinieren. Schinkenspeck in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln dazugeben und kurz anrösten. Die gesäuberten und geschnittenen Waldpilze dazugeben und bei mittlerer Hitze garen, bis der Saft der Pilze verdunstet ist. Den in Röllchen geschnitten Lauch hinzufügen und alles anrösten. Mehl über die Mischung streuen unterrühren und die Sahne darüber gießen - alles kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Straußensteaks aus dem Olivenöl nehmen, abtupfen. Fett in einer Pfanne erhitzen, die Steaks hineingeben und auf beiden Seiten je 2 Min. braten. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend noch ca. 4 Min. ruhen lassen. Die Waldpilze auf einen flachen vorgewärmten Teller geben und die Steaks darauf legen.

Straußengeschnetzeltes in Basilikumrahm

Die Mandeln mit der Hälfte der Butter in einer Pfanne goldgelb anrösten. Öl in einer Gußeisenpfanne stark erhitzen und darin die Fleischstreifen kurz anbraten. Mit Gewürzen verfeinern. 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 Min. schmoren lassen. Anschließend die Sahne zugießen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Soße mit dem Weinbrand, einem Spritzer Sojasoße und evtl. noch etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Fleisch mit dem Bratensaft wieder zugeben und ca. 2/3 der gerösteten Mandeln in das Gericht einrühren, kurz erhitzen. Vor dem Servieren die restl. Mandeln sowie das Basilikum über die Pfanne streuen.

Zutaten:

500 g Straußenfilet
4 EL Öl
3 Zwiebeln (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
250 g Champignons
100 g Mandelblättchen
80 g Butter
250 ml Sahne
2 EL Weinbrand
2 EL Basilikum
(frisch, fein geschnitten)
etwas Sojasauc
Salz, Pfeffer, Curry
Paprikapulver, edelsüß



Zutaten:

Eintopf vom Strauß

1 kg Straußenfleisch
zum Kochen
1 l Brühe
½ l Wasser
Karotten
Sellerie
Lauch
2 Zwiebeln
400 g Kartoffeln
1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
gehackte Petersilie
Butter

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 Zwiebeln zugeben, ca. 60 Min. bei schwacher Hitze garen.

Geschälte und gewürfelte Kartoffeln zugeben und ca. 20 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Beilagen: Frisches Baguette

Gefülltes Straußenmedaillon im Lauchmantel

Fleischstücke auf einer Seite einschneiden. Champignons fein hacken. Zwiebeln in Butter andünsten, Schinken, Champignons und Tomatenmark zugeben. Alles bei schwacher 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 fertig garen. Bratensatz mit Wein oder Madeira ablöschen.

Mögliche Beilagen: Frisches Gemüse und Schupfnudeln, Kroketten oder Kartoffelgratin

Zutaten:

4 Scheiben Straußenfleisch à 160-180 g
(Filetfleisch ca. 3 cm dick)
50 g frische Champignons
1 EL feingeschnittene Zwiebeln
30 g gekochter und gehackter Schinken
1 gestr. TL Tomatenmark
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
Butter, Fett
4 breite Lauchstreifen

Zutaten:

4 Straußensteaks
à 150 g
2 EL Butterschmalz
150 g Creme fraiche
2 cl Calvados
(franz. Apfelschnaps)
Salz, Pfeffer

Steak vom Strauß im Calvados-Sößchen

Steaks in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Creme fraiche in Pfanne geben und mit Fond bei mittlerer 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.

Beilagen: Pommes, Kartoffelgratin oder frisches Baguette, Broccoli und Karottengemüse

Straußenbraten mit Mandeln und Steinpilzen

Das Fleisch leicht klopfen, um das Bindegewebe zu lockern, und anschließend würzen. Das Gemüse und die Cornichons in feine Würfel schneiden. Das Fleisch rundum anbraten, Deckel auflegen und bei 220 °C in den Ofen schieben. Nach 30 Min. auf 180 °C 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. Creme fraiche und Estragon in den Bratenfond einrühren.

Den Braten herausnehmen und warm stellen.

Senf und die Steinpilze in die Sauce geben, kurz aufkochen. Als Garnitur geröstete Mandeln und frischen Schnittlauch über den Braten geben. Garzeit: ca. 105 Min.

Zutaten:

2 kg Straußenbraten
Salz, Pfeffer
1 EL Thymian
200 g Karotten
300 g Sellerie
200 g Frühlingszwiebeln
10 Cornichons
40 g Butter
½ l Creme fraiche
1 EL gehackter Estragon
1 EL Senf
200 g Steinpilze
etwas Zitronensaft



Zutaten:

500 g Filet vom Strauß
6 EL pflanz. Öl
2 EL kleingehackte
Zwiebeln
250 g Pilze geschnitten
(in Scheiben)
200 ml Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Strauß Stroganoff

Erwärmen Sie 3 EL Öl in einer Gussbratpfanne.

Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und braten sie glasig.
Legen Sie nun das Straußenfleisch in die Pfanne und braten es bei mittlerer Hitze von allen Seiten.

Nehmen Sie das Fleisch und die Zwiebeln aus der Pfanne und stellen es warm. Erhitzen Sie das Öl und braten die Pilze ca. 3 Min..

Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Gießen Sie die Saure Sahne in die Pfanne aber nicht kochen.

Legen Sie das Fleisch und die Zwiebeln zurück zur Pfanne.

Straußenmedallions in Balsamico-Honigsauce

Die Filets in einer gut erhitzten Pfanne von jeder Seite kräftig anbraten, rausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warm stellen. Mit

1/8 l Wasser

1 Becher Sahne

1 TL Honig

2 TL Balsamico den Bratenfond ablöschen und abschmecken.

Dazu passen: Kartoffeln, Kroketten, Spätzle, gem. Gemüse oder frische Salate



Zutaten:

500 g Straußenfilet
in 8 kleine Stücke
schneiden
Salz, Pfeffer, Thymian
etwas Öl
das Fleisch darin
2-3 Stunden einlegen

Straußengulasch

1 kg Straußengulasch

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

5 EL Olivenöl

(das Fleisch würzen und im heißen Fett scharf anbraten)

1 gr. Zwiebel (würfeln, dazugeben und mitbräunen)

2 EL Tomatenmark (zugeben, kurz mitgaren)

0,1 l Weißwein (ablöschen und einkochen lassen)

4 EL Mehl (über das Fleisch stäuben)

1 l Fleischbrühe (unter Rühren auffüllen)

Lauch, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt (dazugeben)

Fleisch zugedeckt bei mäßiger Hitze garen (ca. 1 Std.).

Straußenragout

Das Straußensteak und die geputzten Champignons in Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, mit Brühe ablöschen, mit Sahne auffüllen, mit 1 EL Senf verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilagen: Spätzle, Nudeln, Weckknödel oder Pommes



Zutaten:

800 - 1000 g
Straußensteak
1 Schale frische
Champignons
1 Brühwürfel
0,25 l Sahne
1 EL Senf
Salz, Pfeffer

Zutaten:

4 Straußenfiletsteaks á 150 g
Mehl zum Wenden
2 Eier
100 g gehackte Walnüsse
Öl zum Braten
500 g Rosenkohl

Für die Marinade:

6 EL Öl
3 EL Obstessig
1 TL flüssiger Honig
1 MS gemahlener Ingwer
4 EL geröstete Erdnusskerne

Für die Soße:

4 EL mittelscharfer Senf
4 EL Puderzucker
1/2 Tasse Öl
150 g Zwetschgen aus dem
Glas (abgetropft)
1/2 TL Zimt
Salz, Pfeffer

Straußen-Filetsteak mit Zwetschgen-Senfsoße

Rosenkohl vom Stielansatz befreien und einzelne Blätter herunter schälen. Im sprudelnden Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sechs EL Öl mit Essig, Honig, Ingwer, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Rosenkohlblätter darin marinieren und geröstete Erdnüsse daruntermengen. Für die Soße Senf und Puderzucker verrühren. Öl in feinem Faden unter ständigem Rühren einrühren. Salzen und pfeffern. Die Zwetschgen in die Soße geben und verrühren. Mit Zimt abschmecken. Den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Straußensteaks im Mehl wenden und abklopfen. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Steaks durch das Ei ziehen und in Walnusskernen wenden. Steaks im heißen Öl auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Ofen rund 7 Minuten weitergaren. Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 4 Minuten ruhen lassen. Steaks mit Rosenkohl und Soße servieren.

Straußenfilet mit Kräuterkruste

Zutaten:

Die Straußenfilets (je ca. 400 g) mit den Kräutern (Petersilie, Thymian, Rosmarin) und den geschälten Knoblauchzehen im Öl von allen Seiten ca. 1 Minute anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Toastbrot fein zerbröseln (Im Alleszerkleinerer einer Küchenmaschine) und mit den gehackten Kräutern und den fein geschnittenen Knoblauch mischen.

Das Fleisch oben mit Senf bestreichen und vorsichtig in die Kräutermischung drücken. Das Fleisch auf eine Alufolie bedeckten Backblech legen und die Butterscheiben oben drauf legen und in den mit 150 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Das Filet im Ofen 25 – 30 Minuten überbacken. Dann unter dem Grill nochmals 3 Minuten garen bis die Kruste goldbraun ist.

In Scheiben geschnitten servieren. Dazu passt gedünstetes Gemüse oder Salat.

- 2 Stück Straußenfilet
- 2 Stück Thymianzweige
- 2 Stück Rosmarinzweige
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Scheiben Toast
- 2 EL Senf mittelscharf
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuter

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Straußenfarm Lindenhof

Michael Bosch

Lindenhof 1

89558 Böhmenkirch

Fon: 0 73 32 / 53 09

Fax: 0 73 32 / 92 31 73

info@bosch-lindenhof.de

www.bosch-lindenhof.de