

Straussensteak mit Granatapfel

Gewinnerrezept im Manych-Rother Kochbattle am 5.1.2008

für 3 Personen

Die Marinade

400g Strauß (Aldi)
2 EL Olivenöl
2 EL Heller Balsamico Essig
1 TL Sojasauce
2 EL Honig
1 TL Glutamat
1 Stange Rosmarin
1/4 Limette
1/4 TL Salz
1 Granatapfel

Essig, Öl, Sojasauce, Honig, Glutamat, Limettensaft, Rosmarin und Salz zusammenmischen. Die Kerne aus dem Granatapfel pulen. 2/3 davon in einen Topf geben und gründlich zerstampfen, den Rest zurücklegen. Die Granatapfelkerne im Topf mit wenig Hitze einengen, so daß etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet, dabei ständig umrühren. Den Saft durch ein Sieb zur Marinade geben. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und für mehrere Stunden in die Marinade legen.

Der Hauptgang

500g Reis (Wild/Basmati Mischung)
1 Paprika
1 Zucchini
1 TL Kreuzkümmel
Kräuter der Provence
1 Stange Rosmarin
1/2 Limette
2 TL rote Pesto
Datteln
1 Becher Schmand
Olivenöl

Das Gemüse in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Kreuzkümmel darin kurz unter Rühren stark erhitzen, die Paprika dazugeben und heiß anbraten. Leicht salzen. Die Paprika aus der Pfanne nehmen, Zucchini

hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und den Kräutern würzen. Zum Schluß das Pesto hineinmischen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Einige Datteln in kleine Stücke schneiden und in die gleiche Pfanne geben. Das marinierte Fleisch hinzugeben und durchbraten. Kurz vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen, Schmand in die Pfanne geben und umrühren. Den Reis locker aber nicht klebrig kochen. Je eine Portion in eine Kaffeetasse füllen, ganz leicht festdrücken und auf den Teller stülpen. Mit den restlichen Granatapfelkernen und Datteln dekorieren.

Variante:

Eine weniger süße Variante erhält man mit dieser Marinade:

2 EL Olivenöl

2 EL Dunkler Balsamico Essig

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

1 TL Glutamat

2 Stangen Rosmarin

1 Stange Thymian

1/2 Limette

1/4 TL Salz

Pfeffer

2 kleingeschnittene Knoblauchzehen.

Beim Braten keine Datteln verwenden.