

Straußen-Filet mit Country-Potatoes und Mango-Chutney

Für 2 Personen

2 Straußenfilets a 150 g	500 g junge Kartoffeln	1 reife Mango
1 unbehandelte Limette	1 Frühlingszwiebel	1 rote Chili-Schote
Wasser	2 EL Rapsöl	Olivenöl
Zucker	Paprikapulver, edelsüß	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf ein Backblech geben. Die Kartoffeln für 30 Minuten im Backofen garen und abschließend nochmals nachwürzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel von den äußeren Blättern und den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Limette auspressen und etwa einen Teelöffel Saft auffangen. Die Chili-Schote halbieren und von den Kernen und den Scheidewänden befreien. Die Hälfte der Chili-Schote fein hacken. Die Mango mit der Frühlingszwiebel, dem Limettensaft, der Chili-Schote und Olivenöl in einem Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen. Hin und wieder mit etwas Wasser aufgießen. Die Straußenfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die mit Rapsöl erwärmte Pfanne geben und für 2 bis drei Minuten von jeder Seite braten, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Die Straußenfilets mit dem Mangochutney und den Country Potatoes auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja Wendt am 24. Februar 2011