

Straußen-Filet mit Paprika-Chutney und Süßkartoffeln

Für 2 Personen

2 Straußenfilets, a 150 g	500 g Süßkartoffeln	2 rote Spitzpaprika
1 unbehandelte Orange	1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe
1 kleine Ingwerknolle	30 g Butter	2 EL trockener Rotwein
1 EL Balsamicoessig	2 EL Sherry, medium dry	4 EL Olivenöl
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Basilikum	1 EL getrockneter Oregano
1 Zimtstange	40 g brauner Zucker	1 TL Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen bei Grillfunktion auf 80 Grad erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Straußenfilets waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer bestreuen. Anschließend die Straußenfilets etwa 15 Minuten in einer Schale mit zwei Esslöffeln Öl, dem Knoblauch, dem Thymian, dem Basilikum und dem Oregano marinieren. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und ein wenig davon reiben. Ebenfalls ein wenig Orangenschale reiben und anschließend den Saft auspressen. Anschließend die Süßkartoffeln mit der Orangenschale, der Zimtstange, der Butter, dem braunen Zucker, etwas Ingwer und 30 Millilitern Wasser sanft aufkochen lassen und einen Deckel darauf legen. Die Paprikas der Länge nach aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und grob schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und die Zwiebel darin drei Minuten andünsten. Anschließend den Rotwein, den Balsamicoessig und den hellen Zucker hinzugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Daraufhin das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Deckel von der Pfanne nehmen und die Süßkartoffeln noch etwas einkochen lassen. Anschließend die Süßkartoffeln mit zwei Esslöffeln Orangenschale und dem Sherry in eine Auflaufform geben. Das Ganze etwa drei Minuten im Ofen leicht bräunen. Die Straußenfilets aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne von jeder Seite eine Minute braten. Das Ganze anschließend bei 80 Grad Umluft im Ofen warm halten. Die Straußenfilets mit dem Paprikachutney und den glasierten Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Ester am 19. April 2011