

Straußen-Steak mit Couscous-Gemüse

Für 4 Portionen

3 Paprika (gelb, rot, grün)	1 Prise Zucker	4 EL passierte Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Hühnerbrühe
500 g Couscous	4 Straußenfiletsteaks à 200g	100 ml Kokosmilch
100 g Ghee	2 EL Berbere-Gewürz	

Straußenfilet in Stücke schneiden und mit Salz und Berbere würzen. Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen, die Straußensteaks von beiden Seiten anbraten (Beim Wenden niemals mit einer Gabel reinstechen, sonst läuft der Fleischsaft aus, nur mit einem Wender!). Danach das Fleisch in der Pfanne zur Seite schieben, auf die freie Fläche die gewürfelten Zwiebeln geben, eine Prise Zucker hinzufügen, danach Knoblauch. Das Fleisch entweder im Backofen warmhalten oder in eine separate Pfanne auf kleiner Flamme geben.

Soße:

Hühnerbrühe zu den Zwiebeln geben, mit Berbere würzen, mit vier Löffeln passierter Tomaten einkochen lassen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend etwas Kokosmilch dazu geben, die Pfanne von der Flamme nehmen.

Couscous:

Paprika und Zwiebel würfeln. Tomaten entkernen und würfeln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. In einem anderen Topf Ghee zu dem noch trockenen Couscous geben, Salz und etwas Öl hinzufügen. Danach das heiße Wasser dazugeben und vermischen. Zudecken und ca. fünf Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen. Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne anbraten. Paprika, Zwiebeln und Tomaten in die Pfanne geben, alles anschwitzen, etwas Salz, Zucker und Pfeffer dazugeben, mit Berbere würzen, alles gut vermengen. Jedoch nur anbraten, nicht garen! Passierte Tomaten dazugeben, das Gemüse aus der Pfanne anschließend mit dem vorbereiteten Couscous vermengen. Dann verschlossen durchziehen lassen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014