

Straußen-Steak

Für 4 Portionen

4 Straußensteak Salz, Pfeffer Öl

Die rohen Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und die Steaks darin auf beiden Seiten rund 2 bis 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 13 bis 14 Minuten fertig garen lassen.

Serviert wird das Steak zum Beispiel mit Ratatouille und Ofenkartoffeln.

Frank Rosin am 23. Juli 2014