

STRAUSSENFILET MIT BOBOTIE- GEWÜRZ

STRAUSSENFILET MIT BOBOTIE- GEWÜRZ



Bobotie, ein beliebtes Kap-malayisches Gericht mit einer wunderbaren Aromenvielfalt, diente als Inspiration für dieses

Rezept. Der Strauß hat ein mageres gesundes Fleisch und das Filet ist das zarteste und aromatischste Stück.

Rezept für 6 Personen

- 1,2 kg Straußenfilet

FÜR DIE BOBOTIE WÜRZPASTE:

Zutaten:

- 1 Tasse Öl
- 1/2 Tasse Essig
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse getrocknete Aprikosen
- 4 EL kernlose Rosinen
- 2 EL brauner Zucker
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma

- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlene Nelken
- 1 TL getrocknete Chiliflocken
- 1 Tasse frischer Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

Die Gewürze ohne Öl in einer Pfanne rösten, bis sich die Aromen freisetzen. Dann die Gewürze mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und alles zu einer dicken Paste mixen. Das Filet abgedeckt einige Stunden oder über Nacht mit dieser Paste marinieren. Das Filet herausnehmen und scharf über heißer Kohle anbraten. Regelmäßig drehen und weiter mit der Marinade bestreichen, damit eine aromatische Kruste entsteht. Das Fleisch nach Geschmack rosa oder durchbraten. Die übrige Marinade erhitzen und als Soße servieren.

Braaitipp:

Wenn es sich um ein dickeres Filetstück handelt, bekommen Sie eine gute äußere Kruste, indem Sie das Stück mehrmals drehen und mit der Gewürzpaste bestreichen.

Weintipp:

Hierzu passt ein schwungvoller **Shiraz**, denn dieser lässt sich keineswegs von den Gewürzen der Bobotie-Marinade beeindrucken.