

STRAUSSENFILLET MIT KÜRBIS-CURRYGEMÜSE

Kategorie: ABENDESSEN FLEISCH MITTAGESSEN



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Straußenfilet
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 200 g Hokkaidokürbis
- 1 Esslöffel Ingwer
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 0.5 Teelöffel Curry
- 0.5 Esslöffel Rosine
- 1 Prise Zitronenabrieb
- 1 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Esslöffel Wasser

ZUBEREITUNG:

Straußenfilet salzen. Kürbis entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Kürbisstücke mit dem Ingwer hinein geben und mit Curry bestäuben. Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze abgedeckt weich dünsten. Rosinen sowie Zitronenabrieb hinzufügen und mit Petersilie bestreuen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Straußenfilet von beiden Seiten anbraten. Im auf 180 C° vorgeheizten Backofen das Straußenfilet für ca. 6-8 Minuten fertig garen. Mit dem Kürbisgemüse servieren.