

★

STRAUSSENGULASCH

Aufgrund seiner geschmacklichen Vorzüge werden Straußen-Gerichte immer beliebter. Das Straußengulasch ist ein traditionelles Rezept der namibischen Küche.

Rezept für 4 Personen

Art: Hauptgericht, Fleisch

AFRO Spice: Zahtar

Zubereitungsdauer: 180 Minuten

Aufwand: mittel

ZUTATEN

- 1 kg Straußenfleisch
- 250 g getrocknete Dörripflaumen
- 1 Zitrone (Zesten)
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 g frischer Ingwer
- 2 TL Honig
- 250 ml Rotwein
- 1 TL Maisstärke
- 3 TL AFRO Spice Zahtar
- 1 TL Zimt gemahlen
- Olivenöl
- 350 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Mit Zimt, AFRO Spice Zahtar und Öl vermischen. Fleisch in grobe Würfel schneiden und zur Marinade hinzufügen. Für mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen (idealerweise über Nacht).

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, scharf anbraten und mit Rotwein ablöschen.

Wasser, Dörripflaumen, Honig und Zitronenzesten hinzufügen und für ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Bei Bedarf Maisstärke mit Wasser anrühren und unterheben. Etwas köcheln lassen bis sich eine sämige Konsistenz bildet.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffeln, Nudeln oder Süßkartoffeln eignen sich perfekt als Beilage.

★★★