

## Straußensteak mit Rahmpaprika und Gnocchi

<b>Zutaten für den Strauß:</b> 1 Päckchen Straußensteak gefroren etwas Öl Salz u. Pfeffer	<b>Zutaten für die Gnocchi:</b> 1 Beutel Gnocchi 2 TL Salz etwas Butter	
<b>Zutaten für die Paprika:</b> 1 gelbe Paprika 1 rote Paprika 1 grüne Paprika (1 Beutel gemischte Paprika) 25gr. Butter (1 Streifen Butter) 1/2 Becher Sahne 1/2 TL gekörnte Gemüse oder Fleischbrühe (in	<b>Vorbereitungen:</b> Die Straußensteaks auftauen	
<b>2 Personen</b>		<b>30 Minuten</b>
<b>4,10 Euro pro Person</b>		<b>Rosé, leichter Rotwein</b>

### Die Vorbereitungen:

- Die Straußensteaks aus dem Eisfach in die Kühlschrank legen und dort langsam auftauen. (Dauer ca.3-4 Stunden)

### Die Zubereitung:

Einen mittel-großen Topf mit Salzwasser (2 TL Salz hinzu geben) zum sieden bringen.

### Die Paprika:

- Die Paprika waschen
- Die Paprika mit einen Kartoffelschäler schälen
- Die Paprika halbieren und entkernen
- kurz abspülen das auch alle kleinen Samen weggespült sind.
- abtrocknen und in Streifen schneiden
- die Butter in einen kleinen Topf zum schmelzen bringen
- die Paprikastreifen in die Butter geben und 2-4 min. anschwitzen
- die gekörnte Brühe zu der Paprika in den Topf streuen
- die Sahne dazu geben und umrühren
- den Deckel auf den Topf geben und das ganzen ca.10 min bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
- gelegentlich umrühren

- nach 10 Minuten den Deckel entfernen und bei kleiner Hitze warmhalten, bis die Paprika zum anrichten gebraucht wird.
- vor dem anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken

#### **Die Gnocchi:**

- Während die Paprika zubereitet wurde, sollte das Wasser mit dem Salz inzwischen zu sieden begonnen haben.
- Wenn das Wasser "kocht", die Gnocchi aus der Packung nehmen und in das Wasser geben
- So lange kochen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen (geht recht schnell)
- Die Gnocchi aus dem kochenden Wasser nehmen und unter kalten Wasser abschrecken/abspülen.
- Etwas Butter bei kleiner Hitze in einen kleinen Topf zerlaufen lassen und die Gnocchi dazu geben.
- Leicht salzen und gelegentlich schwenken(umrühren).
- Die Gnocchi bei kleiner schwacher Hitze warmhalten, bis diese zum Anrichten benötigt werden.

#### **Das Straußensteak:**

- Die aufgetauten Straußensteaks aus der Verpackung nehmen, abwaschen und abtrocknen
- Das Öl in der Pfanne erhitzen.
- Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis die Straußensteaks durchgebraten sind.

#### **Das Anrichten:**

- Das Fleisch auf die Teller verteilen. (es hatte bei mir 4 kleine Stücke in der Verpackung, ich hatte 2 Stücke/Scheiben pro Person gerechnet.
- Die Paprika einmal kurz umrühren und zu gleichen Teilen auf die beiden Teller über das Fleisch verteilen.
- Die Gnocchi kurz umrühren und auf die Teller verteilen. Die Gnocchi Menge ist großzügig berechnet. Man muss nicht alle auf einmal auf die Teller geben. Den Rest kann man nachreichen.
- Die Zugabe von Soße ist nicht nötig, da die Rahmpaprika normal ausreichend Flüssigkeit beinhaltet.

#### **Tip:**

- Sollten Sie doch noch Soße benötigen, geben Sie 25-50gr. Butter in die Fleischpfanne (in der noch der Bratrückstand vom Strauß schwimmt) und lassen diese bei hoher Hitze zerlaufen. Unter rühren etwas Wasser und etwas Brühpulver dazu geben. Das ganze kurz unter ständigen rühren aufkochen. Fertig. Sie können statt dem Wasser auch die restliche Sahne zur Soße geben.

#### **Hinweis:**

- Die Schale der Paprika ist schwer bzw. nicht verdaulich. Weiter enthält die Schale die Stoffe, die uns Aufstoßen lassen und uns so den Paprikageschmack "zurückbringen". Deshalb habe ich die Paprika vor der Zubereitung geschält.

**Urlaub im Schwarzwald ?**

**[www.schwarzwald-lastminute.com](http://www.schwarzwald-lastminute.com)**