

Überbackene Straußensteaks auf Zucchini-Nudeln an Lakritz-Sauce

Zarte Geschmacksnuancen in Verbindung mit feiner Schärfe und sanftem Lakritz-Aroma.

Überbackene Straußensteaks auf Zucchini-Nudeln an Lakritz-Sauce – Leckerer, saftiges, Steak und Zucchini-Nudeln, so viel Geschmack und fast unmöglich, es zu vermessen. Eine leckere Alternative zum Rinder- und Schweinesteak. Einfach und sehr köstlich.

Zutaten

- 2 Straußensteaks
- Kalahari-Salz
- Malabar Pfeffer
- Knoblauchöl
- Für die Kruste:
- 100 g Magerjoghurt
- 5 schwarze Oliven ohne Stein
- 3 EL Edamer gestiftelt
- 3 EL Semmelbrösel
- Chiliflocken
- Wikinger Rauchsatz
- Für die Sauce:
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 200 ml Bordeaux
- 200 ml Rinderfond 1 knapper TL Süßholzpulver
- Kalahari-Salz Malabar-Pfeffer
- 1 EL Butter Außerdem:
- 160 g Reismudeln 1 Zucchini
- Kalahari-Salz 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Straußensteaks im Knoblauchöl von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Kalahari Rauchsatz und Malabar-Pfeffer würzen und in eine flache Auflaufform legen.
- Die Oliven fein hacken. Den Joghurt mit den Oliven, dem Käse und den Semmelbröseln verrühren und mit Chiliflocken und Rauchsatz würzen. Diese Masse auf die Straußensteaks streichen. Im Backofen 25 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C erhöhen und weitere 5 Minuten backen.
- Die Zucchini-Nudeln auf zwei Tellern anrichten. Die Straußensteaks darauf legen und die Sauce fein darum verteilen.
- Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Chilischoten zugeben und kurz mit

schwitzen lassen. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Süßholzpulver zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich gut reduziert hat und leicht sämig geworden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb streichen.

- Während dessen die Reismudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Zucchini fein würfeln und mit den Reismudeln im Olivenöl anbraten. Leicht mit Salz würzen.
-

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/ueberbackene-straussensteaks-zucchini-nudeln-lakritz-sauce/>