



Berndt's Rezepte

© Berndt Germer, Haferkamp 22, 31171 Nordstemmen

www.hbgermer.de

Namibia: Straußengulasch

Für 2 Personen:

0,5 kg Straußenfleisch, ersatzweise Rindfleisch (Gulasch)

1 Zwiebel

30 ml geschmacksneutrales Öl

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Stückchen geriebener Ingwer

125 ml Wasser

125 ml Rotwein

125 g getrocknete Pflaumen

20 ml Honig

1 unbehandelte Zitrone in Scheiben

Speisestärke

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit der klein gehackten Zwiebel, dem Öl, Zimt und Ingwer gut vermischen. An einem kühlen Ort zugedeckt einige Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen.

Das Fleischgemisch in einem Schmortopf anbraten und mit Wasser und Rotwein ablöschen. Backpflaumen, Honig und Zitronenscheiben hinzufügen und bei kleiner Hitze gar schmoren. Das dauert ca. 1,5 Stunden. Jetzt mit Speisestärke andicken.

Dazu passen Kartoffeln und ein grüner Salat. Ein kräftiger südafrikanischer Rotwein ist der ideale Begleiter.