



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Mpumalanga Salad

Straussen-Filet mit Chakalaka und Aprikosen-Blatjang

Milk tart

Kolombyntjes

Zutaten:

Zubereitung:

Straussen-Filet mit Chakalaka und Aprikosen-Blatjang

500 g	Straussenfilet Olivenoel	
1 Stk.	Zwiebel	Scheiben
1-2 Stk.	Knoblauchzehen	gepresst
1 Stk.	Chilischote	gehackt
1 Stk.	rote Peperoni	Streifen
1 Stk.	grüne Peperoni	Streifen
1 Stk.	gelbe Peperoni	Streifen
300 g	Weisskohl	gehobelt
300 g	Rüebli	gebobelt
1 TL	Cayennepfeffer	
1 TL	Paprikapulver	
150 g	Erbsen Salz, Pfeffer	
3 Stk.	rote Chilischoten	getrocknet
1 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
10 Stk.	Knoblauchzehen	durchgepresst
1 TL	Salz	
500 g	Aprikosenmarmel.	

Das Straussenfilet salzen und pfeffern und im Olivenöl einige Minuten rundum kräftig anbraten. Im Backofen bei 80°C ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zum Anrichten schräg aufschneiden.

In einem Wok oder grossen Bratpfanne die Zwiebelstreifen, den gepressten Knoblauch und die gehackte Chilischote im Olivenöl anschwitzen bis sie weich sind. Peperonistreifen dazu geben und unter rühren (stir-fry) 2-3 Minuten garen. Gehobelter Kohl und Rüebli , sowie Cayennepfeffer und Paprika zugeben und unter rühren weiter braten bis das Gemüse gekocht aber nicht zu weich ist. Erbsen kurz vor Ende zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten eine Zeit lang stehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann. Kann warm oder kalt gegessen werden.

Alle Zutaten mischen und Weinessig langsam einrühren bis eine süss-saure Sauce entsteht. Evt. mit Balsamico abschmecken.