

Essen & Genießen

Geschmackvoll

Back mir einen Strauß

Was kann man mit dem Begriff Strauß nicht alles für Wortspiele treiben. So kann man mit jemandem einen Strauß ausfechten, oder ein Vertreter der Vogel-Strauß-Mentalität sein, weil man bei drohender Gefahr derselben durch Nichtbeachtung entgehen will. Kulinarisch gesehen hat das alles aber wenig Relevanz. Wie wäre es aber mit dem Ausspruch „Back mir einen Storch, pardon, Strauß...“ Ich habe jedenfalls erfahren dürfen, dass das Fleisch des weltgrößten Vogels nicht nur gesund und schmackhaft ist, sondern sich auch auf viele Arten zubereiten lässt. Der Fantasie der Köche sowie der Hausfrauen und -männer ist da keine Grenze gesetzt. Hier gilt einmal mehr die These, dass Probieren über Studieren geht. Und vor allen Dingen jahreszeitliches Kombinieren mit Beilagen aller Art ist gefragt. Wie wäre es beispielsweise mit einem deftigen Straußensteak mit sommerlichem Gemüse-Brotsalat, eingelegte Straußensteaks für den Grill, oder Strauß auf chinesische Art? Ihre Gäste werden staunen, was Sie im besten Sinne des Wortes auf oder in der Pfanne haben. Und wenn es nicht beim ersten Mal gelingt, gibt es auch beim Kochen die zweite Chance... Ich werde demnächst jedenfalls mal versuchen, einen Strauß durch Überbacken zu veredeln.

www.kulinarische-portraits.de



Michael H. Max Ragwitz

Gewusst?

Schlechter Tofu riecht bitter

Schlechten Tofu erkennt man am bitteren Geruch. Außerdem wird die Salzlake, in der etwa frischer Tofu gelagert wird, klebrig bis sämig.

Gesundes Fleisch für Grill und Küche

Straußenfleisch ergibt einen Braten mit bodenständigem Geschmack

LÜBZ Auf der B 191 aus Richtung Plau am See kommend, sieht man kurz vor Lübz einen eher unscheinbaren Wegweiser: Straußenfarm Riederfelde. Grund genug, einmal vom Weg abzukommen und der Vorahnung auf kulinarische Extras zu folgen. Mein „Riecher“ hat mich nicht getäuscht. Da tummeln sich wahrlich auf 18 Hektar ausgewachsene Strauße und solche, die es einmal werden wollen. Je nach Jahreszeit sind es bis zu 150, erklärt mir Monika Helfrich, die für den kaufmännischen Teil des Familienunternehmens zuständig ist.

Ich frage sie augenzwinkernd, wie man auf so eine Schnapsidee kommt, diese größten Vögel der Erde zu züchten. „Die Idee dazu hatte mein Mann, der gelernter Landwirt ist. Er suchte eine besondere Herausforderung, und nach einem Fernsehbericht über Straußenzucht wurde 2004 die Geburtsstunde unseres Unternehmens eingeläutet.“ Es war, bestätigt auch ihr Mann Frank Löhr, eine große Herausforderung und ist immer noch eine Art Abenteuer. Vertrieben wird das Fleisch hauptsächlich an den Endverbraucher über den Hofladen sowie über den Online-shop.

Zu den Kunden zählen aber auch verschiedene Restaurants und ein großer Frischemarkt in Hamburg. Monika Helfrich: „Seit dem Importverbot von Straußenfleisch aus Südafrika können wir nicht genug Straußenfleisch produzieren, denn es gilt allgemein als sehr gesund. Es hat weniger als zwei Prozent Fett und enthält viel Eisen und wenig Cholesterin.“ Die Tiere werden konsequent



In Riederfelde werden neben Fleisch auch Wurst- und Schinkenwaren vom Strauß verkauft. unten: Der „Alte Amtsturm“ in Lübz bietet historisches Flair und gutes Essen.

FOTOS: RAGWITZ

ökologisch ernährt und bekommen keine Medikamente. Sie leben ganzjährig im Freien. Das Fleisch eignet sich auch deshalb besonders für Allergiker und Diäten, erklärt Monika Helfrich weiter.

Und wie ist das mit dem Geschmack und der Zubereitung, möchte ich gern wissen. Denn gegessen habe ich bislang noch kein Straußenfleisch. Frank Löhr klärt mich auf: „Es ähnelt im Geschmack

Rinderfilet und ist sogar etwas lieblicher.“ Ich habe mir sagen lassen, dass Strauß geschmacklich auch einen Hauch von Ente und Pute mit ausstrahlt. Von exotischem Geschmack aber, den Kunden immer oft vermuten, kann keine Rede sein. Es schmeckt gegrillt, gebraten oder geschmort vorzüglich und eignet sich demzufolge für alle Zubereitungsarten, selbst für das Garen im Ofen bei Niedrigtemperatur. Und obwohl der Strauß ja Geflügel ist, kann man ein Straußensteak trefflich medium oder in allen denkbaren Garstufen genießen. Am liebsten grillen die Straußenzüchter das Fleisch pur ohne alle Gewürze. Erst auf dem Teller kommt etwas Pfeffer, Kräuterbutter, Kräu-

terfrischkäse oder Meersalz dazu. Man kann, so Monika Helfrich, dazu ganz nach Gusto die verschiedensten Beilagen reichen. Muss aber nicht sein. Sie wissen schon: In der allergrößten Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot... Dazu einen würzigen Rotwein. Das ist Genuss pur. Muss ja kein Pinotage aus Südafrika sein, der dazu allgemein angepriesen wird. Aber haltvoll sollte er schon sein. Ich würde wahrscheinlich zu einem Merlot oder einem Cabernet Sauvignon greifen.

Das erste Straußenfleisch meines Lebens habe ich übrigens nur ein paar Kilometer weiter im „Alten Amtsturm“ in Lübz gegessen. Die sehr vielseitige Küche dieser urig-gemütlichen Gaststätte be-

zieht, wie könnte es anders sein, das begehrte Fleisch nämlich aus Riederfelde, wie ich aus verlässlicher Quelle erfahren habe. Und was das Team um Marita Beck aus dem Straußenfleisch buchstäblich zaubert, mundet vorzüglich, schaut gut aus und bestätigt geschmacklich die Aussagen von der nahen Straußenfarm. Ich habe mich auch in dieser Hinsicht mal im Internet schlaue gemacht und werde demnächst selbst einmal etwas kreieren. Die Palette der Anregungen jedenfalls ist riesengroß.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag wagen wir wieder einen Blick über den kulinarischen Tellerrand.

<http://www.svz.de/essen>

Rezept der Woche

Fruchtiges Straußengeschnetzeltes in einer pikanten Sauce, serviert an roten Bandnudeln



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

350 g Straußenfleischstreifen aus der Keule, 4 halbe Birnen, 4 EL Sauerkirschen, Fleisch- oder Geflügelbrühe, 1 Prise Lauchzwiebelröllchen, Petersilie, 100 g Bandnudeln, 0,5 l Rote Bete Saft, Öl, Sahne, Salz, Pfeffer, Speisestärke

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch in Streifen schneiden und in Öl anbraten. Die Birnen in Spalten schneiden, mit den Sauerkirschen zum Fleisch dazugeben und kurz glasieren. Mit Fleisch- oder Geflügelbrühe und etwas Sahne angießen und aufkochen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Binden etwas Speisestärke verwenden, anschließend mit Lauchzwiebelröllchen und Petersilie verfeinern. Die Bandnudeln mit etwas Salz im Rote Bete Saft garen. Anschließend alles auf einem Pastateller anrichten und das Geschnetzelte dazwischen füllen.

Das Rezept stammt von Holger Nehls, Koch in der Gaststätte „Alter Amtsturm“ in Lübz. Alle Rezepte im Rahmen dieser Reihe gibt es auch im Internet: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm

Anzeige

GESCHENK-TIPP!

KATZENLECKERLIS SELBERMACHEN

Leckere Snacks für Ihre Katze

Katzenleckerlis selbermachen macht Spaß, ist unkompliziert und vor allen Dingen wissen Sie genau, was drin ist. Dieses liebevoll gestaltete Backbuch bietet über 20 Rezepte für Leckerlis aus Fisch und Fleisch, aber auch vegetarische Köstlichkeiten und innovative Festtagsideen fehlen nicht.

Erhältlich in allen Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung:

Boizenburg, Markt 14; Gadebusch, Joh. Stelling-Str. 6; Güstrow, Domstr. 9; Hagenow, Schweriner Str. 1; Ludwigslust, Seminarstr. 3; Parchim, Ziegenmarkt 10a; Perleberg, Berliner Str. 1; Rostock, Bergstr. 10, Schwerin, Mecklenburgstr. 39; Sternberg, Am Markt 2; Wittenberge, Wilhelmstr. 4

medienhaus **nord**



Buch
nur € 6,99