

Känguru-Steak

Ein tolles Rezept für alle, die gerne mit wenig Kalorien kochen. Das kalorienarme Känguru Steak besticht nicht nur durch den hervorragenden Geschmack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

800 g Kängurusteaks
1 EL Butterschmalz
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
500 ml Wildfond
500 ml Bratenfond
500 ml Rotwein
4 Stk. Papayas
1 EL Speisestärke

Zubereitung

1. Ein leckeres Känguru Steak braucht nicht viel Zeit, den Backofen vorab auf 75°C vorheizen. Das Fleisch unter fließendem Wasser gut abspülen und danach trocken tupfen.
2. In einer Pfanne Butterschmalz auslassen und wenn dieses richtig heiß ist, die Steaks hinzugeben. Scharf von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen und in Alufolie wickeln. Diese dann im Backofen circa 30 Minuten nachgaren lassen.
3. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf den Wild- und Bratenfond mit Wein vermischen und erhitzen. Ein paar EL davon abnehmen und den Rest reduzieren lassen.
4. Nun muss die Papaya halbiert werden. Den Kern entfernen und mittels eines kleinen Löffels, gerne auch eines Melonenlöffels, kleine Kugeln herausstechen. Das restliche Fruchtfleisch in ein hohes Rührgerät geben und mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten. Dieses dann zu dem

Fond geben.

5. Den abgenommenen Fond mit der Speisestärke verrühren und damit die Sauce andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller nun die Känguru Steaks anrichten, Sauce und Papayabällchen darüber geben und sofort servieren.

Tipp

Zu Känguru Steak passt hervorragend eine Folienkartoffel mit kalorienarmen Topfen und ein frischer Salat. Durch die Alufolie bleibt das Fleisch im eigenen Saft liegen, was es noch aromatischer macht. Wer keine Kalorien zählen will, kann die Sauce auch mit etwas Rotwein abschmecken.