

Diese Woche zu Gast in der TV touring-Fernsehküche:



Michael Werner

1969 in Ochsenfurt geboren, absolvierte er seine Ausbildung zum Koch im Jahr 1985 im Hotel zum Löwen in Marktbreit, dem zweitältesten Gasthaus Bayerns. Seit 1991 ist Michael Werner als Koch im Wald- und Sporthotel Polisina in Ochsenfurt tätig, davon die letzten sieben Jahre als Küchenchef. Er verwöhnt dort seine Gäste in ländlicher Atmosphäre mit fränkischen und internationalen Spezialitäten.

Straußenfilet mit Madagaskarsauce auf Püree von der Süßkartoffel und grüner Spargel im Pergamentsäckchen *für 4 Personen*

Ihre Einkaufsliste für das Straußenfilet

600 g Straußenfilet, Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung des Straußenfilets

- 1 Das Fleisch mit etwas Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis es medium ist. Anschließend im Ofen bei 180 °C, je nach Stärke des Fleisches, ca. 6-10 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Ihre Einkaufsliste für die Madagaskarsauce:

100 g Zwiebel, 25 g grüner Pfeffer, 1 EL Tomatenmark, 100 ml kräftiger Rotwein, 400 ml Bratensauce, 50 g Tomatenwürfel

Zubereitung des Madagaskarsauce

- 2 Für die Sauce die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Pfeffer andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten lassen. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit der Bratensauce aufgießen und kurz köcheln lassen. Zum Schluss die Tomatenwürfel dazugeben.

Ihre Einkaufsliste für das Püree von der Süßkartoffel

1 kg Süßkartoffeln, 200 ml Milch, Salz, Muskatnuss, 50 g Butter

Zubereitung des Pürees von der Süßkartoffel

- 3 Für das Püree die Süßkartoffeln abkochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch mit Salz, Muskatnuss und Butter aufkochen und diese Mischung langsam mit den zerdrückten Kartoffeln vermengen, bis ein lockeres Püree entsteht.

Ihre Einkaufsliste für den grünen Spargel im Pergamentsäckchen

500 g grüner Spargel, 100 g Kichererbsen, 100 g Kaiserschoten (Zuckererbsen), 1 Karotte, 100 g Butter, Salz und Pfeffer, 4 Blatt Pergamentpapier, Rosmarin, Thymian, Kerbel, 100 g Himbeeren, Olivenöl

Zubereitung des grünen Spargels im Pergamentsäckchen

- 4 Den Spargel sowie das Gemüse in der Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze auf den quadratisch geschnittenen Pergamentpapieren mittig platzieren. Die frischen Kräuter, die Himbeeren und einen Spritzer Olivenöl dazugeben. Alles gut verschnüren und für ca. 5 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.

- 5 Die Pergamentsäckchen zusammen mit dem Fleisch auf dem Teller anrichten und erst vor dem Essen öffnen, damit sich der ganze Duft entfaltet.

