

Wade Roger Lund aus Südafrika empfiehlt:

### Gegrilltes Straußensteak

### & Meerendal Shiraz

#### Zutaten (für 4 Personen)

4 Steaks à 200 – 250 g (circa 3 cm dick)  
4 EL gute Worcestersauce  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Olivenöl  
2 TL Zwiebelpulver  
100 g Rucola  
100 g Baby-Spinat  
200 g Kartoffeln  
Grobes Salz und schwarzer Pfeffer



#### Marinieren

Für die Marinade 2 Knoblauchzehen pellen, fein hacken und mit 4 EL Worcestersauce, 2 TL Salz, 2 TL Olivenöl, 2 TL Zwiebelpulver und 2 TL grob gemahlenem Pfeffer vermengen. Straußensteaks auf einen Teller legen und beidseitig mit der Marinade bestreichen. Teller mit einer Folie gut abdecken und das Fleisch 2 Stunden marinieren.

#### Salatbett

Kartoffeln schälen, würfeln und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze in Olivenöl rösten. Zusammen mit Salatbett aus Rucola und Baby-Spinat auf Tellern drapieren. Etwas salzen und pfeffern.

#### Zubereitung auf dem Grill

Grill vorbereiten. Dazu 1 – 1,5 kg Holzkohlebriketts vorglühen lassen, bis eine weiße Ascheschicht entstanden ist. Die weiße Ascheschicht schützt das Fleisch vor zu viel Hitze!

Rost mit Öl einpinseln und Straußensteaks über der Glut pro Seite 5 – 6 Minuten grillen. Das Fleisch ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur von 65°C erreicht. Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Noch warmes Fleisch in Scheiben schneiden, auf dem Salatbett anrichten und Fleischsaft darüber geben. Mit grobem Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Tipp: Alternativ in einer heißen, gusseisernen Pfanne beidseitig kurz anbraten und danach im 150°C heißen Backofen (ohne Umluft) circa 10 Minuten garen. 5 Minuten ruhen lassen.

Diese Straußensteaks wollen unbedingt den kraftvollen Meerendal Shiraz als Begleitung!

**Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf [www.vinovossum.de](http://www.vinovossum.de)**