



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Straussenragoût

- Straussenfleisch in ca. 2cm Würfel schneiden
- Bratpfanne mit Öl oder Butter erhitzen
- Fleisch anbraten
- mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen
- Rote Zwiebeln in grobe Schnitze schneiden und zugeben
- viele ganze Knoblauchzehen mit Haut zugeben
- Italienische Kräuter grosszügig drüberstreuen
- mit Rotwein ablöschen
- Boullion oder Meersalz zugeben
- ca. $\frac{3}{4}$ Std. sanft köcherln lassen