

Känguru-Steak

Rezept von SRF-Australien-Korrespondent Urs Wälterlin

Zubereitung:

Känguru ist von Natur aus sehr mageres Fleisch. Wenn man es brät, wird es sehr rasch zäh, falls es nicht korrekt vorbereitet wird.

Kängurufleisch kann **nur** saignant gebraten werden; und nur sehr rasch, sonst wird es auch bei vorheriger Behandlung zäh.

Jedes Stück Kängurufleisch (Rumpsteak oder Filet) muss vor dem Braten/Grillieren in gutes Olivenöl eingelegt werden. Idealerweise über Nacht, mindestens aber für zwei Stunden. Weder Salzen noch sonst Würzen (ausser man macht eine Marinade, in die man das Steak einlegt).

Dann erhitzt man eine Grillpfanne so stark wie nur möglich. Wegen des Rauchs ist es zu empfehlen, Känguru draussen auf dem Grill zu braten.

Es kommt kein zusätzliches Öl in die Pfanne. Wenn die Bratfläche sehr heiss ist, das Fleisch drauflegen und für drei Minuten liegen lassen. Auf keinen Fall drücken oder sonst bewegen. Nach drei Minuten wenden und auf der anderen Seite nochmals zwei Minuten lang liegen lassen (Rezept ist für drei Zentimeter dickes Rumpsteak. Filet dauert in der Regel weniger lang).

In jedem Fall gilt: je kürzer auf dem Grill, desto besser (aber natürlich auch blutiger)

Danach in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen legen und acht Minuten lang schmoren lassen, bei Filet reichen vier Minuten.

Anschliessend mit Folie zugedeckt für 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das Fleisch muss und soll nicht siedend heiss sein, wenn man es schneidet.

Danach in etwa sieben Millimeter gleichmässig dicke Scheiben schneiden.

Servieren mit gedämpften Gemüse, und vielleicht einer Bernaise-Sauce. Der Eigengeschmack von Känguru ist allerdings sehr prominent, deshalb reicht in vielen Fällen Pfeffer und Salz.

Dazu einen dunklen australischen Shiraz, oder ein kräftiges Bier anbieten.
