Sauce für gekochten Strauß
in strutione elixo

Dieses Gericht stammt aus dem sechsten Buch des Apicius (Liber VI - Aeropetes, 1, 1).
Für gekochten Strauß: Pfeffer, Minze, gerösteten Kümmel, Selleriesamen, normale oder kariotische Datteln, Honig, Essig, Passum, Liquamen und ein wenig Öl. Und lass es in einem Topf kochen. Binde mit mit amulum und übergieße so die Teile des Straußes auf der Platte und streue Pfeffer darauf, wenn Du es aber zu einer Gewürzsauce kochen willst, gib Grütze dazu.
In struthione elixo: piper, mentam, cuminum assum, apii semen, dactylos vel caryotas, mel, acetum, passum, liquamen et oleum modice et in caccabo facies ut bulliat. amulo obligas, et sic partes struthionis in lance perfundis, et desuper piper aspargis si autem in condituram coquere volueris, alicam addis.

Herkunft: Rom (Antike)
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Straußenfleisch
1 TL Pfeffer schwarz, gemahlen
4 Datteln
1 TL Minze
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Selleriesamen
1 TL Honig
150 ml passum
4 EL liquamen
1 EL Kräuteressig
1 TL Öl für die Sauce
2 TL Kartoffelmehl zum Binden
1 Prise Pfeffer zum Abschmecken



Sauce für gekochten Strauß

Vorbereitung

Die Datteln entsteinen und fein hacken, die Minze waschen, abtupfen und ebenfalls fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Datteln, Minze, Selleriesamen, Honig, Kreuzkümmel, passum und liquamen kurz aufkochen und beiseite stellen.

Zubereitung

Das Straußenfleisch pfeffern, und mit Öl in einer Pfanne unter mehrfachem Wenden 6 bis 8 Minuten rosa braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Würzsauce in die Pfanne mit dem Fleischfond geben und aufkochen lassen, mit dem Kartoffelmehl binden und dann mit Pfeffer pikant abschmecken. Das Straußenfleisch anrichten und mit der Sauce überziehen.

© 2026 coquina.de