



## Low Carb: Kängurufilets mit Senf (auch für Diabetiker)

Von *Schuetz*

Erstellt am 15 Aug 2014 - 09:04

Das Känguru-Fleisch ist dunkel rot. Es ist sehr hochwertig und hat wenig Cholesterin, viel Eiweiß, Eisen und Vitamine. Wegen des Fettanteils von nur 2 % wird es bei vielen Diäten eingesetzt.

Kängurufleisch ist eine gesunde Alternative zu Lamm, Schwein oder Rind.

Man kann es braten, kochen, grillen oder schmoren.

Wegen des geringen Fettgehalts darf man das Fleisch nur kurz braten oder garen.

Tipp: Auf keinen Fall darf es ganz durchgebraten werden, dann wird es zäh und fade und schmeckt etwa wie trockengebratene Leber.

Wer rosa Fleisch nicht mag, der sollte auf Känguru besser verzichten.

### Kängurufilets mit Senf

#### Zutaten:

2 Kängurufilets

3 Schalotten

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Schlangengurke

6 EL frisch gehackte Kräuter

1 EL scharfer Senf

300 ml Weißwein

1 TL Zitronensaft

½ TL Honig

6 EL Crème fraîche

3 - 4 EL Olivenöl

½ TL Knoblauchsatz

1 - 2 Prise schwarzer Pfeffer

Alufolie

#### Zubereitung:

Kängurufilets ca. 2 Stunden vor dem Zubereiten aus dem Kühl-schrank nehmen. Dann waschen und trocken tupfen. Schalotten und die Zwiebel sowie Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Schlangengurke schälen, Kerne entfernen und in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kängurufilets zufügen und bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten im Backofen bei 80 Grad ziehen lassen.



Darauf achten, dass das Fleisch innen zartrosa bleibt.

Schlangengurke in den Bratensud geben und dünsten. Crème fraîche, Weißwein, Zitronensaft, Honig und Senf hinzufügen, aufkochen lassen und mit Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, ca. 5 - 7 Minuten ruhen lassen, etwas salzen und aufschneiden.

Gurken-Senf-Gemüse zusammen mit den Känguruflets auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern garnieren.

Buchdaten:

Low Carb Exotisch

Bison, Elch, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autor: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (25. Oktober 2013)

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 978-3981616545 – 4,90 €

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen.

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

[www.rosengarten-verlag.de](http://www.rosengarten-verlag.de) [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19389>

**Links:**

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de>