

Wachtel-Beine mit Rosmarin und Rucola-Salat

Für 2 Personen

16 Wachtelbeine	250 g Rucola	2 EL Cranberries, getrocknet
2 EL Kürbiskerne	1 EL Senf, mild	100 ml Portwein
3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	Olivenöl
2 EL Kürbiskernöl	3 EL Balsamico-Essig	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Die Wachtelbeine waschen, trocken tupfen und mit den Rosmarinzweigen und Salz marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Wachtelbeine unter ständigem Wenden braten. Den Rucolasalat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette den Portwein in einem kleinen Topf reduzieren. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Die Portweinreduktion mit dem Olivenöl, dem Kürbiskernöl, dem Balsamico-Essig und dem Senf verquirlen. Die Kürbiskerne und die Cranberries dazu geben und das Ganze mit dem Rucolasalat vermengen. Den Salat mit den Wachtelbeinen kreisrund auf Tellern anrichten und mit Meersalz und Pfeffer garnieren.

Claus Waldhüter am 20. April 2010