

Salat mit gebratener Wachtel und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 parierte Wachtelbrüste	2 parierte Wachtelkeulen	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Marinade:

1 EL Estragonessig	1 TL Balsamicoessig	5 EL Olivenöl
1 TL Walnussöl	1 TL Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

1 Stange jungen Lauch	Salz	Eiswasser
-----------------------	------	-----------

Für den Salat:

4 kleine Steinchampignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	$\frac{1}{2}$ Salatkopf
$\frac{1}{4}$ Friséesalat	$\frac{1}{4}$ Lollo rosso	10 g Wildkräuter mit Blüten
4 Scheiben Parmaschinken		

Für das Pfannenbrot:

350 g Weizenmehl	280 ml kochendes Wasser	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Knoblauch
1 TL getrock. Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Päck. Trockenhefe	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

Für das Fleisch: Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter bei milder Hitze langsam rosa braten und lauwarm werden lassen.

Für die Marinade: Alle Zutaten gut vermischen, damit sie sich verbinden und sich der Puderzucker gut auflöst.

Für den Lauch: Lauch gut waschen, in schräge Scheiben schneiden und in Salzwasser einige Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Lauch in die zuvor hergestellte Marinade legen und ein wenig durchziehen lassen.

Für den Salat: Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Champignons putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden und zur Seite stellen.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen. Salate zum Lauch geben und vorsichtig marinieren. Herausheben, abtropfen lassen und auf dem Teller drapieren. Abgetropfte Champignonscheiben darüberstreuen, Wachtelstücke darauflegen und mit den Schinkenscheiben garnieren. Ggf. mit Marinade beträufeln.

Für das Pfannenbrot: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Trockenhefe, Zucker, getrockneten Knoblauch und getrockneten Rosmarin mit kochendem Wasser hinzufügen und alles in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Evtl. mit Wasser bzw. Mehl nachjustieren.

Anschließend händisch nachkneten und ca. 10 Minuten mit Folie abgedeckt ruhen lassen.

Anschließend Teig in Stücke schneiden, zu Kugeln formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett backen. Pfannenbrot ggf. rund ausstechen.

Für die Garnitur: Salat mit Kerbel garnieren.

Amelie Kamp am 13. Juni 2023