

Wachtel-Brust mit Belugalinsen und Pancetta

Für zwei Personen

Für die Wachteln:

2 Wachtelbrüste, mit Knochen 6 Scheiben Pancetta 4 Cocktailtomaten
250 ml Geflügelfond 1 TL Balsamicoessig Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

60 g Belugalinsen 30 g Staudensellerie 30 g Karotten
30 g Schalotten 1 Zehe Knoblauch 2 EL Butter
250 ml Kalbsfond 250 ml Geflügelfond 1 TL dunkler Balsamicoessig
1 Zweig glatte Petersilie

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Linsen die Karotten schälen, die Schalotten und den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Staudensellerie in feine Würfel schneiden. Die Petersilie feinhacken. Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch glasig andünsten und anschließend den Staudensellerie, die Karotten und die Linsen zugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Linsen 25 Minuten bissfest kochen und anschließend mit der restlichen Butter, der Petersilie und dem Kalbsfond abschmecken. Den Pancetta für vier Minuten im Ofen knusprig backen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Fleisch der Wachtelbrüste vom Knochen lösen und die Knochen anschließend kleinhacken. Diese kurz in der Pfanne anschwitzen. Anschließend herausnehmen und den Sud mit Geflügelfond ablöschen. Mit Balsamicoessig würzen und die Cocktailtomaten fünf Minuten schwenken. Für die Wachteln eine Pfanne mit Olivenöl vorheizen. Das Geflügelfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten und anschließend von der heißen Herdplatte nehmen. Die Wachtelbrüste mit Belugalinsen und Pancetta auf Tellern anrichten, mit den Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Curt Regner am 10. November 2014