

Wachtel-Brüste, Kräuter-Graupen, Champignon-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Wachtelbrüste:

2 Wachtelbrüste 2 Wachtelkeulen Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Lack:

2 EL Rotwein 250 ml Kalbsfond 50 ml Sojasauce
1 TL Tandooripaste 1 TL Honig 1 TL Stärke
Salz, Pfeffer

Für die Graupen:

50 g Perlgraupen 50 g Sellerie 1 Möhre
1 Lauchstange 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan 250 ml Gemüsefond 100 ml Weißwein
50 ml Olivenöl 2 Zweige Petersilie 5 Stängel Schnittlauch
Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

15 g weiße Champignons 1 Schalotte 100 ml Sahne
20 ml Weißwein 2 cl Sherry 50 ml Gemüsefond
1 Zweig Kerbel Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 orangene Möhre 1 dunkle Möhre 1 Scheibe Sellerie
15 g Butter 100 ml Gemüsefond

Für die Wachtelbrüste:

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Wachtelbrüste- keulen waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite knusprig anbraten.

Wenden und kurz auf der Rückseite braten.

Für den Lack:

Kalbsfond auf ein Drittel einkochen und Sojasauce, Tandooripaste, Honig, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ggfs. noch etwas reduzieren lassen.

Stärke in Rotwein auflösen und Lack mit der Stärke abbinden. Lack durch ein feines Sieb passieren und Wachtelbrüste auf der Hautseite damit bestreichen. Unter dem Backofengrill 1-2 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Graupen:

Schalotte abziehen. Die Hälfte der Schalotte fein würfeln und in Butter anschwitzen. Graupen dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Möhre schälen, Enden entfernen, klein würfeln und zu den Graupen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein hacken. Petersilie und Knoblauch mit Olivenöl im Mörser oder mit dem Pürierstab mixen.

Sellerie schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Lauch putzen, Enden entfernen und ebenso fein würfeln. Sellerie und Lauch zu den Graupen geben und kurz mitgaren.

Parmesan reiben. Graupen mit dem Kräuter-Öl und Parmesan abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Zum Schluss Schnittlauch und ggf. etwas Butter hinzugeben.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Blätter schneiden. Schalotte und Champignons in Butter anschwitzen, mit Fond, Sherry und Wein ablöschen und auf

die Hälfte reduzieren. Sahne hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abrausen, trockenwedeln, fein hacken und die Sauce damit verfeinern.

Für die Garnitur:

Möhren schälen, Enden entfernen, nach Belieben tournieren (Würfel, Quader, Zylinder, feine Streifen) und in etwas Fond blanchieren. Butter schmelzen und Möhren und Sellerie darin schwenken und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Schmidt am 22. Januar 2020