

Wachteln orientalisches mit Safran-Couscous und Karotten

Für zwei Personen

Für die Wachteln:

4 Wachtelbrüste	4 Wachtelkeulen	1 Orange
5 Schalotten	1 rote Chili	25 g Rosinen
30 g blanch. Mandelkerne	Butter	250 ml Geflügelfond
2 EL dunkler Balsamicoessig	2 TL Honig	2 Sternanis
1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	150 ml Gemüsefond	0,1 g Safranfäden
2 TL Koriandersamen	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

125 g kleine Bundmöhren	2 TL Zucker	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für die Wachteln:

Die Orange waschen und Schale abreiben, sodass ein Teelöffel Abrieb entsteht. Saft auspressen. Chili waschen, halbieren und nur eine Hälfte in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Wachtel abwaschen und trockentupfen. In einer hohen Pfanne Butter und Öl erhitzen, die Wachtelteile darin rundum goldbraun anbraten.

Herausnehmen und beiseitelegen. Mandeln in der gleichen Pfanne goldbraun rösten und beid-eitelegen. Schalotten und Korinthen ebenso in der Pfanne anbraten und mit Balsamico, Oran-gensaft und Honig ablöschen. Orangenschale, Chili, Sternanis, Zimt, Lorbeerblatt, Geflügelfond und Wachtelkeulen dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Wachtelbrüste und die Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

Safran in einer kleinen Schüssel in 2 EL lauwarmem Wasser einweichen.

Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter glasig dünsten.

Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Couscous und Safran (inklusive Wasser) einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Mit der restlichen Butter zusammen unter den Couscous rühren.

Für die Karotten:

Karotten mit Grün waschen und Grün bis auf 4 cm abschneiden. Karotten schälen. Ca. die Häl-f-te der Butter, Zucker sowie 1 Prise Salz mit 100 ml Wasser in einer hohen Pfanne aufkochen. Möhren dazugeben und zugedeckt 5-8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Anschließend den Rest der Butter in der Pfanne zerlassen und die Möhren kurz vor dem Servieren darin schwen-ken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und durch Klopfen die Kerne heraus schlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alissa Scheunemann am 31. März 2022