

Lauwarmer Kürbis-Apfel-Salat mit gebratener Wachtel

Für 2 Personen

350 g Kürbis	ca. 1 1/2 EL Zucker	100 ml Estragonessig
1/2 Vanilleschote	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
10 Korianderkörner	1 Msp. Currypulver	200 ml Apfelsaft
1 säuerlicher Apfel	Salz	1 EL Kürbiskerne
4 Wachtelbrüste	1 – 2 EL Butter	1 – 2 EL Kürbiskernöl

Kürbis waschen oder schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Zucker karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und auf etwas weniger als die Hälfte einkochen lassen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Das Vanillemark mit dem Thymian, dem Lorbeerblatt, den Korianderkörnern und dem Currypulver zum Essig geben, die Kürbisscheiben dazugeben und den Apfelsaft angießen. Den Kürbis einige Minuten weich garen. Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in gleich große Scheiben schneiden und unter den Kürbis mischen. Den Topf vom Herd nehmen und alles lauwarm abkühlen lassen. Dann das Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen und den Kürbis-Apfel-Salat mit Salz würzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, mit dem restlichen Zucker bestreuen und karamellisieren. Die Wachtelbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wachtelbrüste darin auf beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Den Kürbis-Apfel-Salat auf Tellern anrichten und die gebratenen Wachtelbrüste darauflegen. Mit den karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Sören Anders am 20. Oktober 2014