

Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------|
| 2 mittlere Wirsingblätter | 150 g kleiner Feldsalat | 1 Zitrone |
| 1 Orange | 1 TL frische Petersilie | 1 EL Apfelessig |
| 2 TL mildes Olivenöl | 1 Prise Zucker | mildes Chilusalz |

Salz

Für die Wachtel:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------|
| 4 Wachtelbrustfilets | 4 Wachtelkeulen (mit Haut) | 200 ml Hühnerfond |
| 1 Zehe Knoblauch | 2 Scheiben Ingwer | 2 Msp. Garam-Masala |
| 20 g kalte Butter | $\frac{1}{2}$ TL Pflanzenöl | mildes Chilusalz |

Zum Anrichten:

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1 EL gehackte Walnusskerne | 1 EL Granatapfelkerne |
|----------------------------|-----------------------|

Salzwasser in einem Topf erhitzen.

Für den Salat Wirsingblätter waschen, Blattrippen entfernen und Blätter in Streifen oder Rauten schneiden. In Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

Feldsalat gründlich putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Wirsing und Feldsalat kurz vor dem Anrichten mit Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chilusalz, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Zucker marinieren.

Für die Wachtel Wachtelbrustfilets und Wachtelkeulen waschen und trocken tupfen. Von den Keulen die Oberschenkelknochen auslösen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit Pinsel darin verstreichen, Brustfilets und die Keulen darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit geschältem Ingwer und Garam Masala zum Fond geben. Die kalte Butter unterrühren und mit Chilusalz würzen. Die Wachtelteile wieder in die Pfanne legen und darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zwei Minuten saftig durchziehen lassen.

Salat mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie Wachtelteilchen mit Würzbuttermilch aus der Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016