

Wachtel auf Spargel mit Alge und Sesam

Für vier Personen

1 Pck. Algen, getrocknet	1 Bund Spargel, grün	2 EL Sesam, hell
1 Tasse Wildreis	2 Wachteln	50 ml Portwein
Olivenöl, Butter	Zucker, Salz	

Die Algen circa zwei Stunden in kaltem Wasser einlegen. Den Spargel putzen und die Spargelspitzen in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren und kurz vor dem Anrichten in etwas Butter anrösten. Den Rest des Spargels schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Wildreis weich dünsten. Gegebenenfalls im Backofen warm halten. Die Wachteln putzen, ausbeinen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden. In Olivenöl und Butter anbraten. Das Fleisch herausholen und warm halten. Den Bratansatz mit Portwein ablöschen und einköcheln lassen. Den Spargel mit den Algen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Algensalat mit den Wachteln und der Soße anrichten. Dazu den Wildreis servieren.

Lea Linster am 15. Juni 2012