

Salat mit Wachtel, dicken Bohnen, Mango, Macadamianüssen

Für 2 Personen

2 Wachteln	100 g Mesclun-Salat	60 g dicke Bohnen
$\frac{1}{2}$ Flugmango	40 g Macadamianüsse (gesalzen)	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	2,5 Zweige Pfefferminze	Himbeeressig
Malzessig	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Die Wachteln von der Brustseite auslösen und die Brusthälften und die Schenkel herausschneiden. Den Rosmarin und Thymian fein hacken. Die Wachtelschenkel im Butterschmalz von beiden Seiten mit Rosmarin und Thymian gut anbraten, anschließend die Wachtelbrüste auf der Hautseite dazu geben und ebenfalls anbraten. Nach dem Braten mit Salz und leicht mit Pfeffer würzen.

Den Mesclun-Salat waschen und verlesen. Die Blätter der Minze abzupfen. Eine Vinaigrette aus dem Himbeer- und Malzessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen und mit dem Salat und der Minze vermischen. Die Mango schälen und würfeln. Die dicken Bohnen blanchieren und die Haut entfernen.

Den Salat auf Tellern anrichten, die Wachtel mit den dicken Bohnen, den Mangowürfeln und Macadamianüssen darauf geben und servieren.

Susanne Vössing am 20. April 2015