

Wachteln mit Honig gebraten und Zimt-Couscous

Für 2 Personen

4 Wachteln	4 EL Butterschmalz	2 rote Zwiebeln
1 l Hühnerbrühe	2 Lauchzwiebeln	2 Zimtstangen
150 g Couscous	50 g Rosinen	50 g Mandeln, gehackt
Salz, Pfeffer	1 Granatapfel	2 EL Butter
1 EL Honig	3 Zweige Thymian	

Von den Wachteln Brüste und Keulen auslösen. Die Karkassen mit 1 EL Butterschmalz in einem Topf anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln, die Hälfte zugeben und mit 700 ml Hühnerbrühe ablöschen, ca. 30 Minuten kochen lassen. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Die restlichen Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, 300 ml Hühnerbrühe angießen, Zimtstangen zugeben und aufkochen lassen. Den Couscous einrühren und bei kleiner Hitze und häufigem Umrühren quellen lassen. Lauchzwiebeln Rosinen und gehackte Mandeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel entkernen, die Hälfte der Kerne zu den kochenden Wachtelknochen geben. Wachtelkeule und -brüste in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zuerst auf der Hautseite ca. drei Minuten goldbraun braten, dann umdrehen und fertig garen. Fleischstücke aus der Pfanne nehmen, das Fett aus der Pfanne abgießen. In der Pfanne 1 EL Butter, 1 EL Honig und Thymianzweige schwenken und kurz heiß werden lassen. Die Wachtelteile darin wenden. Die Wachtelbrühe passieren, ca. 200 ml davon in einen Topf geben, aufkochen, mit 1 EL kalter Butter montieren und abschmecken. Die restlichen Granatapfelkerne zugeben. Wachtel mit Couscous und der Soße anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. Dezember 2010