

Pfeffer-Steak vom Kürbis mit gebratener Wachtel-Brust

Für 2 Personen

400 g Muskatkürbis	200 ml Rotwein	75 ml Geflügelfond
100 ml dunkler Holunderbeerensaft	100 g Holunderbeeren (TK)	Meersalz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	3 EL Gewürzmischung	Zucker
3-4 EL geröstetes Sesamöl	8 Wachtelbrüste	

Den Kürbis entkernen, schälen und in vier gleich große Scheiben schneiden. Den Rotwein mit dem Geflügelfond und dem Holundersaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Holunderbeeren dazugeben, nochmals aufkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Kürbisscheiben mit Salz, der M \acute{e} lange noir und einer Prise Zucker würzen und langsam in einer Pfanne mit etwas Sesamöl braten. Die Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl etwa 5-6 Minuten braten. Dann die Wachtelbrüste auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Pro Portion zwei Wachtelbrüste in die Mitte des Tellers setzen, darauf das Pfeffersteak vom Kürbis platzieren, zwei Wachtelbrüste dekorativ anlegen und die Holundersauce angießen.

Frank Buchholz 17. Januar 2012