

# Glasierte Wachteln mit Emmer-Reis, Rettich, Sauerklee

## Für 2 Personen

250 ml Wasser	3 Zweige Thymian	Zucker, Salz
2 Wachteln	125 ml Holunderessig	2 EL Honig
20 ml Sherry	Pfeffer	80 g weißer Rettich
8 Knollen knolliger Sauerklee	1 kleine Zwiebel	60 g geräucherter Speck
1 EL Rapsöl	100 g Emmerreis	250 ml Geflügelfond
30 g Bergkäse	1 TL Zitronenöl	1 EL Butter
3 Stiele Sauerkleeblätter	2 EL Olivenöl	

250 ml Wasser mit einem Thymianzweig, je 1 TL Zucker und Salz und und Thymian aufkochen und auskühlen lassen. Von den Wachteln die Keulen und Brüste auslösen, mit dem Sud übergießen und 3 Stunden darin ziehen lassen. (Das Fleisch erhält dadurch eine schöne Konsistenz und bleibt nach dem Braten saftig.) Restlichen Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Holunderessig mit Honig, Sherry und gehacktem Thymian aufkochen. 2 EL vom Sud abnehmen und zur Seite stellen, den restlichen Essigsud sirupartig einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rettich waschen, schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, leicht salzen, mit dem zurückbehaltenen Holunderessig-Sud übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Knolligen Sauerklee putzen, in Salzwasser weich garen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen, Emmerreis zugeben, kurz mitanschwitzen, Geflügelfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 16 Minuten gar kochen. Bergkäse fein reiben und mit dem Zitronenöl unter den Emmerreis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knolligen Sauerklee in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Sauerkleeblätter abspülen, trocken schütteln. Fleisch aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Sofort aus der Pfanne nehmen und die Fleischstücke durch den Holunderessig-Sirup ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Emmerreis anrichten, die Wachteln darauf geben. Rettich und knolligen Sauerklee mit dazu geben und mit Sauerkleeblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 27. Mai 2014