

Wachtel-Brust und -Keule, Bärlauch-Graupen, Morchelrahm

Für zwei Personen

Für die Wachteln:

2 Wachtelbrüste	2 Wachtelkeulen	1 Ei
20 g Mehl	20 g Panko-Paniermehl	1 Zweig Rosmarin
Butter	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Bärlauchpesto:

250 g Bärlauch	80 g Parmesankäse	50 g Pinienkerne
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bärlauchgraupen:

100 g Graupen	20 g Schalotten	20 g Möhren
20 g Sellerie	20 g Lauch	2 EL Bärlauchpesto
30 ml Sahne	20 g Parmesan	20 g Butter
300 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

3 Stangen grüner Spargel	20 g Butter	Gemüsefond, zum Glasieren
Salz		

Für die Morchelsauce:

100 g Morcheln	1 Schalotte	1 Limette
40 g Butter	200 ml Sahne	50 ml dunkler Kalbsjus
10 ml Weißwein	20 ml Cognac	Salz
Pfeffer		

Da Morcheln meistens sehr sandig sind, sollten sie vor dem Putzen kurz in kaltem Wasser gewaschen und abgebraust werden. Nach dem Waschen die Pilze auf ein Küchentrepp legen und trocken tupfen. Die Morcheln im Anschluss mit einer Pilzbürste putzen und längs halbieren.

Für die Morchelsauce die Schalotten abziehen und fein würfeln. In der Zwischenzeit etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Morcheln dazugeben, kurz anziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Cognac und dem Weißwein ablöschen.

Nun mit dem Kalbsjus auffüllen, die Morchel-Schalotten-Mischung etwas einkochen und dann die Sahne dazugeben. Die Sauce so lange reduzieren, bis sie eine sämige Konsistenz hat.

Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Die Sauce mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bärlauchpesto die Pinienkerne in einer nicht zu heißen, beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl goldgelb rösten. Den Parmesankäse fein hobeln.

Die Kerne anschließend auskühlen lassen und zusammen mit dem Olivenöl und dem Parmesan im Mixer fein pürieren.

Die Bärlauchblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls in den Mixer geben. Nun solange mixen, bis alles fein zerkleinert ist. Zum Schluss das Bärlauchpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto sollte nicht warm werden, da es sonst an Farbe und Geschmack verliert. In ein Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank in etwa zwei Wochen.

Für das Bärlauch-Graupenrisotto den Geflügelfond in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen. Den Sellerie, den Lauch und die Möhren waschen, schälen und in feine

Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die kleingeschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Graupen und das Lorbeerblatt hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Die restlichen Gemüsewürfel kurz mitgaren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken, da der Parmesan und das Bärlauchpesto noch eine gute Würze dazubringen.

Für das Risotto den Parmesan reiben und die Sahne schlagen. Vier Esslöffel des Bärlauchpestos und den Parmesan unter das Risotto rühren und mit einem Esslöffel der geschlagenen Sahne verfeinern. Das Risotto sollte leicht schlotzig sein.

Das Wachtelfleisch unter lauwarmem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Haut von der Wachtelkeule abziehen und den unteren Knochen vorsichtig herauslösen. Dann die Keule von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße mit drei Tellern aufbauen. In den ersten Teller das Mehl geben, in den zweiten das Ei aufschlagen und in den dritten das Panko füllen. Die Wachtelkeule zuerst im Mehl wälzen, anschließend durch das Ei ziehen und abschließend im Paniermehl wälzen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachtelkeulen darin goldgelb backen.

In einer zweiten beschichteten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen. Die Wachtelbrust auf der Hautseite so lange braten, bis die Haut knusprig ist. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Butter und den Rosmarinzweig in die Pfanne geben und die Wachtelbrust auf die Fleischseite legen und in der Pfanne kurz ziehen lassen. Das Fleisch sollte innen noch rosafarben sein.

Für den Spargel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und im unteren Drittel schälen. Eventuell holzige Enden abschneiden. Den Spargel in dem kochenden Wasser für etwa zehn Minuten garen.

Den Spargel anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Etwas Butter und Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und den gegarten Spargel darin glasieren.

Die gebratene Brust und die gebackene Keule von der Wachtel zusammen mit dem Spargel, den Bärlauchgraupen und dem Morchelrahm auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. April 2015