

Arroz brut Wachtel / Vongole / Bohne

Für zwei Personen

Für die Wachtel:

1 ganze Wachtel	1 Ei	3 EL Pankomehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Vongole:

100 g Vongole Muscheln	120 g Sobrasada	80 g Rundkornreis
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
10 ml Weißwein	500 ml Rinderfond	5 Safranfäden
1 EL Olivenöl		

Für die Bohnen:

40 g Kenia Bohnen	40 g breite Bohnen	20 g Queller
Salz		

Für die Riesengarnele: 1 Riesengarnele Öl, Salz

Für die Garnitur: 1 Artischocke 1 Schale Kapuzinerkresse

1 Schale Affila Kresse Olivenöl Salz

Für die Wachtel:

Die Brust und die Keule der Wachtel auslösen. Eine Keule von der Haut lösen und den Flügelknochen freiputzen, in Alufolie wickeln, zu einer Praline formen und bei mittlerer Hitze im Kochwasser 8-12 Minuten garen.

Wachtelbrust in einer Pfanne auf der Hautseite 2 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausreichend Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Ei auf einem Teller aufschlagen, verquirlen, die zweite Wachtelkeule erst in Ei, dann in Pankomehl wenden und dann im heißen Fett ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vongole:

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren und putzen. Schalotte, Knoblauch und Chili in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Sobrasade in grobe Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Rundkornreis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Safran hinzugeben und 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Vongole kurz vor dem Servieren 2 Minuten in den Fond geben und mitköcheln lassen.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen, in Streifen schneiden und mit dem Queller 2 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Für die Riesengarnele:

Öl in der Pfanne erhitzen. Riesengarnele waschen, trockentupfen, in der Pfanne kurz von allen Seiten anbraten und salzen.

Für die Garnitur:

Artischocke putzen, die Böden herauslösen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten und salzen.

Etwas Kapuziner- und Affila Kresse schneiden.

Die Wachtelbrust halbieren und auf die Mitte des Tellers geben, Reis drum herum geben, Keulen, Riesengarnele und Muscheln platzieren und Bohnen und Queller dazugeben. Mit Kapuziner- und Affilakresse und Artischocke garnieren.

Nelson Müller am 26. Mai 2020