

Wachtel-Brust, Wachtel-Keulen mit Schwarzwurzeln

Für zwei Personen

Für die panierten Wachtelkeulen:

1 Wachtel	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL Panko Paniermehl	Pflanzenöl	Salz

Für die Wachtelbrust:

20 ml Geflügeljus	2 EL Honig	1 EL Tandooripaste
50 g Maisstärke	Pflanzenöl	Salz

Für die Schwarzwurzeln:

100 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone, davon Saft	2 EL Rapsöl
2 EL weißer Balsamessig	Salz	

Für den Feldsalat:

20 g Feldsalat

Für die panierten Wachtelkeulen:

Die Wachtelbrust und Keulen auslösen. Brust beiseitelegen. Von Keulen Haut abziehen, Oberschenkelknochen herausziehen und von Sehnen befreien. Keule auf ein Stück Alufolie geben und mit Öl und etwas Salz einreiben. Alufolie um Keule drehen und in siedendem Wasser blanchieren. Dann aus der Folie nehmen und in Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko panieren. In einer hohen Pfanne mit reichlich Öl oder einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nochmals salzen.

Für die Wachtelbrust:

Jus mit Honig und Tandooripaste kurz aufkochen. Maisstärke in etwas kaltes Wasser einrühren und Tandoori-Jus damit abbinden. Wachtelbrust in einer Pfanne mit Öl rosa braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Honig-Tandooripaste bestreichen.

Für die Schwarzwurzeln:

Zitrone auspressen und Saft mit Wasser vermengen. Schwarzwurzel schälen, in Zitronenwasser legen und kurz ziehen lassen, damit sie nicht oxidiert. Dann in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Essig und einem Spritzer Zitronensaft ablöschen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und von Wurzeln befreien.

Schwarzwurzel anrichten, mit Feldsalat garnieren und die Wachtelbrust und Keule dazugeben.

Nelson Müller am 02. Februar 2023