

Glasierte Wachteln mit Couscous auf Cranberry-Spitzkohl

Für 4 Personen

4 Wachteln	1 Spitzkohl	150 g Couscous
30 g Pinienkerne	2 Schalotten	1-2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Petersilie, glatt
350 ml Geflügelfond	3 EL Senf, fruchtig	50 ml Olivenöl
50 g Cranberries	50 g Akazienhonig	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Wachteln waschen, trocken tupfen, das Rückgrat mit einer Schere herausschneiden und die Wachteln platt drücken. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteln zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen und sechs Knoblauchzehen darin anbraten. Alles auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Die Haut der Wachteln mit dem fruchtigen Senf einstreichen, im Backofen etwa 20 Minuten knusprig backen und anschließend die Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous mit dem heißen Geflügelfond begießen und den Couscous fünf Minuten ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Anschließend zum Spitzkohl zugeben und darin anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous zum Spitzkohl geben und kurz erwärmen. Die Petersilienblätter abzupfen, einen Zweig übrig lassen und den Rest klein hacken. Honig und Cranberries in einem Topf erwärmen, Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie zugeben. Den Spitzkohl und den Couscous auf Tellern anrichten, die Wachteln halbieren und darauf setzen. Mit dem Cranberry-Honig beträufeln und mit den übrigen Blättern Petersilie garniert servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2010