

Wachtel-Brüste auf Ratatouille

Für 4 Personen

Wachtelbrüste:

4 Wachtelbrüste	1 TL Fenchelsamen	1 TL Pfefferkörner
Meersalz	Olivenöl	Butterschmalz
50 g schwarze Oliven	4 Scheiben Parmaschinken	

Ratatouille:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 gelbe Zucchini
2 grüne Zucchini	4 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	5 EL Olivenöl	0.5 Galia- oder Netzmelone
1 TL Fenchelsamen	1 TL Pfeffer	1 Bund Basilikum
Salz		

Wachtelbrüste:

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Wachtelbrüste darin goldbraun anbraten und bei milder Hitze 4-5 Minuten rosa braten.

Pfeffer und Fenchelsamen in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Gewürzmischung beim Braten auf die Wachtelbrüste streuen. Erst nach dem Braten mit Meersalz würzen. Parmaschinken in Stücke teilen und die Oliven darin einwickeln. Zu den Wachtelbrüsten servieren.

Ratatouille:

Paprika und Zucchini waschen, trocknen und in kleine Stücke teilen.

Äußere Haut und Wurzelansatz der Frühlingszwiebeln entfernen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse leicht anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Fenchel und Pfeffer mörsern, Knoblauch schälen und fein hacken.

Gewürzmischung und Knoblauch zum Gemüse geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5 Minuten im eigenen Saft schmoren.

Tomaten und Melone entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Melonen- und Tomatenwürfel und in Stücke gezupfte Basilikumblätter hinzufügen. Alles gut vermengen und nach Bedarf noch einmal mit Salz würzen.

Rainer Sass am 01. März 2020