

Wachteln

Für 2 Personen

2 Wachteln	1 Zweig frischer Lorbeer	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	100 g Panko	100 ml Sonnenblumenöl
Zimt	1 TL Wacholderbeeren	2 EL Butter
Kürbiskernöl	Koriander, Salz, Pfeffer	

Die Wachtel auslösen und die Haut abziehen. Den „Oberschenkelknochen“ aus der Keule herausnehmen, anschließend den Oberschenkel auf den Unterschenkel klappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Nun die Keulen und die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und in die Butter geben. Lorbeer, Wacholder, Rosmarin und Petersilie zugeben, mit einem Deckel verschließen und die Wachteln bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Panko in einem kleinen Topf mit Sonnenblumenkernöl, hellbraun rösten, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend das knusprige Panko mit Zimt, Koriander und Pfeffer abschmecken. Topinambur schälen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen und durch ein Sieb abgießen. Nun den Topinambur zurück in den Topf, mit Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze fast vollständig reduzieren, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarten Wachteln mit dem Gewürzpanko bestreuen und mit Kürbiskernöl umträufeln.

Alexander Herrmann am 26. März 2014