

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 25. Mai 2026 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Elena Scheidemann

**Gebratene Wachtel mit Knoblauch-Rahmsauce,
Kartoffeln, glasiertem grünen Spargel und Rote-Bete-
Salat mit gekochtem Wachtelei**

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtel:

2 halbierte, küchenfertige Wachteln
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
200 ml Schlagsahne
2 EL Crème fraîche
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wachtelhälften mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mitrösten. Mit Sahne ablöschen, Crème fraîche einrühren und Rosmarin hinzugeben. Die Sauce cremig einköcheln lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

3 große festkochende Kartoffeln
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weichkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und warmhalten.

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel
2 TL Butter
2 TL Ingwer-Marmelade
1 Prise Salz

Spargelenden entfernen und in Butter anbraten. Ingwer-Marmelade dazugeben und kurz mitschwenken, bis der Spargel glänzt. Mit Salz abschmecken.

Für das Dressing:

2 TL Ingwer-Marmelade
2 TL Senf
2 TL Essig
3 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Dressing aus Ingwer-Marmelade, Senf, Essig, Öl sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Für den Salat:

2 vorgekochte Rote-Bete-Kugeln
4 Radieschen
50 g Rucola
2 EL Granatapfelkerne
2 Wachteleier
2 EL Frischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachteleier ca. 2,5-3 Minuten weichkochen, abschrecken, pellen und halbieren. Rote Bete und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Rote Bete und Radieschen auf einem Bett aus Rucola anrichten. Das Dressing über den Salat geben. Mit Granatapfelkernen bestreuen und Frischkäse-Nocken sowie den Wachteleiern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.