

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Felicitas Dölling

Kross gebratene Wachtelbrust mit Mango-Avocado-Salat und Butter-Crackern

Zutaten für zwei Personen

Für den Mango-Avocado-Salat:

- 1 kleiner Radicchio
- 1 reife Mango
- 1 reife Avocado
- ½ Zitronen, Saft

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mango vom Kern befreien und das Fruchtfleisch der Mango würfeln. Avocado schälen, vom Kern befreien und ebenfalls das Fruchtfleisch würfeln. Mango- und Avocadowürfel mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit Radicchiostreifen vermengen.

Für das Dressing:

- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Zitrone, Saft
- 3 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 3 EL Zitronensaft mit 1 EL Wasser, Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in das Dressing geben und kurz ziehen lassen. Dressing mit dem Salat vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Wachtelbrust:

- 6 ausgelöste Wachtelbrüste, mit Haut
- 3 EL neutrales Öl
- 3 EL Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen und mehlieren. In einer Pfanne in Öl auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Für die Buttercracker mit Sesam:

- 40 g sehr kalte Butter
- 70 ml kalte Milch
- 1 Prise heller Sesam
- 1 Prise schwarzer Sesam
- 150 g Dinkelmehl, Type 650
- ½ TL Salz
- Grobes Meersalz, zum Bestreuen

Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Salz und Milch rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen Folie dünn ausrollen und mit einem Messer zu Crackern schneiden.

Cracker auf ein Backpapier legen, mit Wasser bepinseln und mit grobem Meersalz und Sesam bestreuen. Im Backofen circa 15 Minuten backen.

Für die Garnitur:

- 1 Chicorée

Die Blätter vom Chicorée trennen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.