

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2020 ▪
Tagesmotto: „Federvieh“ mit Nelson Müller



Dirk Schmidt

Lackierte Wachtelbrüste mit Kräuter-Graupen und Champignon-Rahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelbrüste:

2 Wachtelbrüste, ohne Knochen
2 Wachtelkeulen, mit Knochen
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Wachtelbrüste- keulen waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Wenden und kurz auf der Rückseite braten.

Für den Lack:

2 EL Rotwein
250 ml Kalbsfond
50 ml Sojasauce
1 TL Tandooripaste
1 TL Honig
1 TL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfond auf ein Drittel einkochen und Sojasauce, Tandooripaste, Honig, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ggfs. noch etwas reduzieren lassen. Stärke in Rotwein auflösen und Lack mit der Stärke abbinden. Lack durch ein feines Sieb passieren und Wachtelbrüste auf der Hautseite damit bestreichen. Unter dem Backofengrill 1-2 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Graupen:

50 g Perlgraupen
50 g Sellerie
1 Möhre
1 Lauchstange
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
250 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
50 ml Olivenöl
2 Zweige Petersilie
5 Stängel Schnittlauch
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Die Hälfte der Schalotte fein würfeln und in Butter anschwitzen. Graupen dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Möhre schälen, Enden entfernen, klein würfeln und zu den Graupen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein hacken. Petersilie und Knoblauch mit Olivenöl im Mörser oder mit dem Pürierstab mixen.

Sellerie schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Lauch putzen, Enden entfernen und ebenso fein würfeln. Sellerie und Lauch zu den Graupen geben und kurz mitgaren.

Parmesan reiben. Graupen mit dem Kräuter-Öl und Parmesan abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Zum Schluss Schnittlauch und ggf. etwas Butter hinzugeben.

Für die Sauce:

15 g weiße Champignons
1 Schalotte
100 ml Sahne
20 ml Weißwein
2 cl Sherry
50 ml Gemüsefond

Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Blätter schneiden. Schalotte und Champignons in Butter anschwitzen, mit Fond, Sherry und Wein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und die Sauce damit verfeinern.

1 Zweig Kerbel (alternativ Petersilie)
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Möhren schälen, Enden entfernen, nach Belieben tournieren (Würfel, Quader, Zylinder, feine Streifen) und in etwas Fond blanchieren. Butter schmelzen und Möhren und Sellerie darin schwenken und das Gericht damit garnieren.

1 orangene Möhre
1 dunkle Möhre
1 dicke Scheibe Sellerie
15 g Butter
100 ml Gemüsefond

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.