

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2026
Zusatzgericht von Björn Freitag



Wachtelbrust-Curry mit Polenta und Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry mit Polenta:

- 1 Pak Choi
- 3 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Mango
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- 50-80 g Instant Polenta
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Geflügelfond
- Rapsöl, zum Braten
- 1 Zitronengras
- 1 TL Currypulver
- Salz, aus der Mühle

Das Zitronengras halbieren und in einen Topf mit etwas Rapsöl geben und leicht anschwitzen. Currypulver und Limettenabrieb hinzugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen. Den grünen Teil des vom Pak Choi abschneiden und beiseitelegen. Den weißen Teil klein schneiden und in das Curry geben. Chili fein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Frühlingslauch putzen, in feine Ringe schneiden und zugeben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und gleichmäßig würfeln. Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zitronengras herausnehmen. Kokosmilch einrühren und einmal aufkochen lassen. Polenta einrühren und unter Rühren weiterkochen bis die Polenta weich und das Curry leicht eingedickt ist. Je nach Geschmack mehr oder weniger Polenta verwenden. Kurz vor Garende das Grün des Pak Choi und die Mango hinzufügen. Curry nochmals mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Wachtelbrust:

- 2 küchenfertige Wachteln
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Wachtel filetieren, Keulen und Brust beiseitelegen. Karkassen anderweitig verarbeiten, zum Beispiel für eine Sauce. Wachtelfleisch in einer Pfanne mit Pflanzenöl auf der Hautseite braten. Kurz vor Ende der Garzeit umdrehen, salzen und in der Pfanne garziehen lassen.

Für die Wachteleier:

- 4 Wachteleier
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Wachteleier mit einem Messer anschlagen, anschließend in eine Pfanne geben und mit etwas Pflanzenöl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.