

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. April 2026
Vorspeise mit Björn Freitag



Sven Jean Masson

**Wachtelbrust mit Balsamico-Reduktion und
Wildkräutersalat mit Granatapfelkernen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelbrust:

2 Wachtelbrüste, à ca. 100 g
20 g Butter
100 ml Balsamicoessig
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Die Wachtelbrüste in einer Pfanne in Butter anbraten. Kräuter dazugeben. Fleisch immer wieder mit Butter übergießen. Dann Pfanne in den Ofen geben und langsam ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Balsamicoessig ablöschen und stark reduzieren lassen, bis eine Creme entsteht.

Für den Wildkräutersalat:

300 g Wildkräutersalat
6 Radieschen
1 Granatapfel
1 Limette, Saft & Abrieb
20 g Parmesan
1 TL Butter
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Balsamicoessig
2 TL Orangenmarmelade
4 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Ca. 50 g Granatapfelkerne auslösen. Radieschen vierteln und in zerlassener Butter kurz in einer Pfanne schwenken.

Aus Essig, Öl, Senf, Limettensaft, Limettenabrieb und Orangenmarmelade eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat und den Radieschen gut vermengen. Mit Granatapfelkernen und geriebenem Parmesan garnieren.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan
½ TL Senfsaat

Parmesan hobeln. Gericht mit Parmesan und Senfsaat garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.