

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 29. November 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

**Wachteln, Wachteleier, Paprika**

**1 Stunde 45 Minuten/ aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

Für die Wachteln: 4 küchenfertige Wachteln, Sojasauce zum Marinieren, Olivenöl zum Braten, Butter, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian.

Für die Escabeche: 1 Zwiebel (würfelig geschnitten), 1 Karotte (in Scheiben geschnitten), 1 Knoblauchzehe (feinwürfelig geschnitten), 1 Lorbeerblatt, 5-6 schwarze ganze Pfefferkörner (angestoßen); Salz, 2 Pimientos del Piquillo; 1 roter Paprika, 1 grüner Paprika, 1 TL Paprikapulver, 100 ml Weißwein, 400 g Pelatitomaten, etwas Balsamico-Essig, Olivenöl, Butter.

Außerdem: 12 frische Wachteleier, Petersilie (gehackt).

### **Zubereitung**

Von den Wachteln die Brüste auslösen und die Keulen abtrennen. Diese in einer Schüssel mit Sojasauce bedecken und marinieren. (Häse und Flügel werden nicht verwendet, diese können für einen Fond weiterverwendet werden.)

Die Paprika schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin anschwitzen. Karotte, Zwiebel, geschälte Pimientos und Knoblauch zugeben und mitbraten. Mit Lorbeerblatt, Salz und Pfefferkörnern würzen. Das Paprikapulver einrühren, kurz mitbraten und mit Weißwein und Balsamico ablöschen. Etwas dünsten lassen und anschließend die Petatitomaten zugeben. Etwas einreduzieren lassen und mit kalter Butter montieren.

Die Wachtelbrüste auf der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, die Keulen ebenfalls einlegen und alles goldbraun braten. Rosmarin- und Thymianzweige mitbraten und zum Schluss noch etwas Butter zugeben.

Die Wachteleier vorsichtig in die Escabeche einschlagen und solange garen, bis die Eiklar fest sind. Vor dem Servieren auch die Wachtelteile in die Sauce einlegen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.