

Frisch gekocht

Dienstag, 4. Juli 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Marinierte Wachtel



Zutaten für 4 Personen

4 Wachteln, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Meersalz, 2 TL süßer Paprika, 1 TL Kümmelsamen, Olivenöl, 200 ml Bier, 1 EL Balsamico-Essig, 1 EL Weißweinessig, 2 lange rote Chili-Schoten (gedrittelt), 4 Chioggia Rüben (gebürstet und halbiert), 3 kleine Karotte, 3 kleine gelbe Rüben, 3 kleine Pastinaken, 4 Navetten, 100 g gekochte Kichererbsen, 300 ml Hühnersuppe, 150 ml Olivenöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Korianderkörner, 1 rote Zwiebel (in feine Ringe geschnitten), frischer Koriander.

Zubereitung

Den Knoblauch mit Salz zu einer leichten Paste zerstampfen, dann Paprika und Kümmelsamen zugeben und ebenfalls zerdrücken. Die Paste sollte nun dick und steif sein. Mit 1 EL Öl verrühren und auf den Wachteln verreiben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Hühnerfond, Bier, Olivenöl, und die beiden Essige aufkochen und auf die Hälfte reduzierend einkochen.

Die Rüben, Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken und Navetten in Olivenöl anbraten und mit der Sauce aufgießen. Die Kichererbsen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern würzen.

Die Wachteln in einer Grillpfanne in etwas Olivenöl beidseitig ca. 3 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebelringe und die Chilischoten zugeben und mitbraten. Danach auf das Schmorgemüse platzieren und zugedeckt bei 180 °C im Backrohr ca. 30 Minuten schmoren. Die Wachteln mit dem Gemüse und frischem Koriander servieren.