

Rezept

Wachtelbrüstchen auf Herbstsalaten

Ein Rezept von Wachtelbrüstchen auf Herbstsalaten, am 22.09.2023

Zutaten

4 Wachteln	1 kleiner roter Eichblattsalat
400 g Steinpilze	2 EL Aceto balsamico
1 EL Himbeeressig	3 EL Walnussöl
7 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker
1 große Knoblauchzehe	50 g Walnusskerne
2 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Wachtelbrüste mit der Küchenschere heraustrennen. Das Brustfleisch vom Knochen schneiden und mit den Keulen beiseite stellen. Die restlichen Teile der Wachtel können Sie für die Zubereitung eines kleinen Geflügelfonds verwenden und gegebenenfalls einfrieren.
2. Den Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden.
3. Für die Vinaigrette Balsamico- und Himbeeressig mit Walnussöl und 3 EL Olivenöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Pfanne damit ausreiben. 2 EL Olivenöl darin erhitzen. Die Steinpilze im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Inzwischen die Wachtelbrüste und -keulen salzen und pfeffern. 2 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 3 Min. braten.
6. Die Wachteln herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Den Salat mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen. Auf vier Tellern den Salat, die Pilze und die Wachtelbrüste und -keulen dekorativ anrichten. Mit den Walnusskernen und Petersilie bestreut servieren.