

Gefüllte Wachteln mit Pinienkern-Polenta und Rotwein-Butter

 happy-mahlzeit.com/2019/10/28/gefuelle-wachteln-mit-pinienkern-polenta-und-rotwein-butter/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wachteln
- 100g Polenta
- 30g Pinienkerne
- 50g gemischtes Dörrobst
- 4 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 50ml Olivenöl
- 100ml Apfelsaft
- 50g Honig-Senf
- 1 reife Mango
- 2 EL Mango-Püree
- 1 TL Currypulver
- 110g kalte Butter
- 600ml Geflügelfond
- 50ml Sahne
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 750ml Rotwein
- 2 EL Akazien-Honig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Estragon
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 160°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Mango schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 50g Mangowürfel abmessen und mit Honig-Senf, Mango-Püree und Currypulver vermischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Das Dörrobst fein würfeln. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 20ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch und Dörrobst darin anschwitzen. Den Apfelsaft angießen. Das Lorbeerblatt fein schneiden

und zusammen mit dem Mango-Senf zugeben. Das Ganze sämig einkochen lassen. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen und anschließend abkühlen lassen.

Die Wachteln mit dem Dörrobst füllen.

2 Knoblauchzehen schälen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteln darin anbraten. Dabei die Knoblauchzehen und den Estragon zugeben. Die Wachteln mit Honig beträufeln und alles auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Die Haut der Wachteln salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

Die Polenta in 30g Butter anschwitzen. Den Geflügelfond (Menge lt. Packungsangabe) zugeben und unter Rühren aufkochen. Bei milder Hitze ausquellen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die gehackten Pinienkerne zur Polenta geben, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und die geschlagene Sahne unterheben. Zuletzt die fein gehackte Petersilie zugeben.

Die 2 verbliebenen Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit dem Rotwein in einen Topf geben. Das Ganze aufkochen und bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die restliche eiskalte Butter in Würfeln nach und nach zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Die Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Polenta anrichten und mit der Rotwein-Butter beträufelt servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 30.10.2010