

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2022** ▪
Tagesmotto „Federvieh“ mit Mario Kotaska



Alissa Scheunemann

Wachteln auf orientalische Art mit Safran-Couscous und feinen Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachteln:

4 Wachtelbrüste und Wachtelkeulen
 1 Orange
 5 Schalotten
 1 rote Chili
 25 g Korinthen/Rosinen
 30 g blanchierte Mandelkerne
 Butter, zum Braten
 250 ml Geflügelfond
 2 EL dunkler Balsamicoessig
 2 TL Honig
 2 Sternanis
 1 Zimtstange
 1 Lorbeerblatt
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orange waschen und Schale abreiben, sodass ein Teelöffel Abrieb entsteht. Saft auspressen. Chili waschen, halbieren und nur eine Hälfte in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Wachtel abwaschen und trockentupfen. In einer hohen Pfanne Butter und Öl erhitzen, die Wachtelteile darin rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen. Mandeln in der gleichen Pfanne goldbraun rösten und beiseitelegen. Schalotten und Korinthen ebenso in der Pfanne anbraten und mit Balsamico, Orangensaft und Honig ablöschen. Orangenschale, Chili, Sternanis, Zimt, Lorbeerblatt, Geflügelfond und Wachtelkeulen dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Wachtelbrüste und die Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

125 g Couscous
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 150 ml Gemüsefond
 0,1 g Safranfäden
 2 TL Koriandersamen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safran in einer kleinen Schüssel in 2 EL lauwarmem Wasser einweichen. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter glasig dünsten. Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Couscous und Safran (inklusive Wasser) einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Mit der restlichen Butter zusammen unter den Couscous rühren.

Für die Karotten:

125 g kleine Bundmöhren
 2 TL Zucker
 50 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten mit Grün waschen und Grün bis auf 4 cm abschneiden. Karotten schälen. Ca. die Hälfte der Butter, Zucker sowie 1 Prise Salz mit 100 ml Wasser in einer hohen Pfanne aufkochen. Möhren dazugeben und zugedeckt 5-8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Anschließend den Rest der Butter in der Pfanne zerlassen und die Möhren kurz vor dem Servieren darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Granatapfel halbieren und durch Klopfen die Kerne heraus schlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.