

Gefüllte Wachtel mit Granatapfel-Soße und Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Wachteln:

2 Wachteln à 160 g	50 g Spinat	1 rote Chili
1 Knoblauchzehe	200 ml Milch	50 ml Gemüsefond
20 ml Balsamico	2 EL Tomatenmark	50 g Zitronengraspulver
1 TL Kurkuma	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Koriander
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Minze	1 Zweige Thymian
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Granatapfel-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 EL Granatapfelsirup	1 Orange
1 rote Chili	100 g Walnüsse	1 TL Mehl
1 EL Zucker	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Koriander
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Minze	1 Zweige Thymian
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

200 g Süßkartoffeln	1 Mangold	1 Karotte
1 rote Chili	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
25 g Rosinen	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Wachteln:

Die Wachtel waschen und trockentupfen. Basilikum, Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Kräuter, Chili und den Spinat in einer Pfanne mit Öl dünsten und in die Bauchhöhlen füllen. Die Öffnungen mit kleinen Hölzchen zustecken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Wachteln darin von allen Seiten etwa 10 Minuten goldbraun braten. Balsamico, Kurkuma, Zitronengraspulver und Fond hinzugeben und zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

Für die Granatapfel-Sauce:

Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen, Kerne aufbewahren. Granatapfel und Orange halbieren und auspressen. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Orangen- und Granatapfelsaft angießen und 4 Minuten einkochen, bis ein cremiges Karamell bildet. Mehl und 2 EL kaltes Wasser glattrühren, in die kochende Sauce einrühren und damit leicht binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote längs aufschneiden, von Kernen befreien, klein schneiden und mit in die Sauce mischen. Basilikum, Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und zu der Sauce geben.

Für die Süßkartoffeln:

Die Süßkartoffel schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel- und Karottenwürfel bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Schalotte, Knoblauch und Chili dazugeben und ca. 12 Minuten braten. Süßkartoffeln vom Herd nehmen. Mangoldblätter kurz unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce erwärmen und die Granatapfelkerne mit den Rosinen dazugeben. Die gefüllte Wachtel mit Granatapfel-Sauce und Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Mottaki am 02. März 2017