

Wachteln mit Perlgraupen, Speck und Erbsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Perlgraupen
- Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 400 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 l Geflügelfond
- 1 EL Mehl
- 25 g Butter
- 4 Wachteln
- 200 g Pancetta
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 Handvoll Romanasalat-Blätter
- 2 Handvoll Rucola

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Erbsen auftauen. Wachteln waschen und trocken tupfen, in Keulen und Brüste zerteilen. Pancetta in feine Streifen schneiden. Thymian hacken, Romanasalat und Rucola waschen und trocken schleudern.

Perlgraupen in kochendem Salzwasser etwa 30-40 Minuten garen, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Abgießen, restliche Feuchtigkeit verdampfen lassen.

1 Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin mit 1 Prise Salz bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten anschwitzen, ohne zu stark zu bräunen. Graupen und Erbsen dazugeben, mit Geflügelfond bedeckt zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

In einer Schüssel Mehl und Butter mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. In der Küchensprache wird diese Paste Beurre manié oder Mehlbutter genannt. Sie ist ideal zum Andicken von Suppen und Soßen, da sich keine Klumpen bilden.

Die Hälfte der Paste unter die Erbsen und Graupen in die Pfanne rühren und weitergaren, bis die Flüssigkeit eindickt. Der Fond sollte sämig sein und glänzen. Weitere 10 Minuten köcheln, eventuell noch etwas Fond zugießen, falls das Ganze zu trocken wird.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Wachtelkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und von beiden Seiten anbraten. Nach einigen Minuten, wenn sie leicht gebräunt sind, die Pancetta-Streifen hinzufügen und leicht in der Pfanne bewegen, damit der Speck nicht ansetzt. Nun die Brüste rundherum mit Thymian bestreuen, kräftig salzen und pfeffern, Gewürze gut andrücken.

Den leicht gebräunten Speck und die Keulen aus der Pfanne nehmen, die Brüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und circa 3 Minuten braten. Umdrehen und von der anderen Seite nochmals 3 Minuten garen. So bleibt das Fleisch innen rosa und saftig.

Wenn die Brüste fertig sind, vom Knochen lösen. Graupen und Erbsen noch mal abschmecken, eventuell nachwürzen. Dann Salat- und Rucolablätter unterrühren - sie brauchen nur 1 Minute.

Anrichten:

Graupen und Erbsen auf tiefe Teller geben, Wachtelstücke darauflegen und mit Pancetta bestreuen. Mit etwas Bratensaft aus

der Pfanne beträufeln.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 29.12.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen