

## Wachtel-Brüstchen mit Rosenkohl-Salat

### Für 2 Personen

4 Wachtelbrüste, ausgelöst	200 g Rosenkohl	1 Knolle Ingwer, klein
1 EL Pinienkerne	2 EL Preiselbeeren	65 ml Portwein
65 ml Hühnerfond	5 EL Balsamico-Essig	2 EL Cassisbeeren, getrocknet
1 EL Rotweinessig	4 EL Rapsöl	1 EL Kürbiskernöl
50 g Mehl	1 EL Zucker	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen. Den Stielansatz vom Rosenkohl großzügig abschneiden und die äußeren Blätter abtrennen. Die Blätter in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Danach gut abtropfen. Die Pinienkerne mit zu dem Rosenkohl geben. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Portwein und den Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Den Balsamico- und den Rotweinessig, die Preiselbeeren, die Cassisbeeren und den Ingwer zugeben und alles verrühren. Zum Schluss zwei Esslöffel Rapsöl unterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abschließend das restliche Raps- und das Kürbiskernöl hinzufügen. Die Wachteln waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Ein Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Wachteln von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und weiter garen. Den Rosenkohlsalat mit der Vinaigrette mischen und auf den Tellern anrichten. Die Wachtelbrüstchen aus dem Ofen nehmen und auf den Salat anrichten.

Jana Förster am 23. März 2010