

Gegrillte Wachtelbrust mit Shiso-Salz-Pflaumencreme

Für zwei Personen

Für die Wachtel:

4 Wachtelbrüste mit Haut	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer
50 ml dunkle Sojasauce	60 ml Mirin	15 ml Sesamöl
15 g Zucker		

Für die Creme:

75 g Umeboshi-Salzpflaume	15 g rote Shisoblätter	1 Knoblauchzehe
10 g Eigelb	18 g Wasabipaste	20 ml Reisessig
25 g Mirin	125 ml Traubenkernöl	

Für den Gurkensalat:

6 kleine Snackgurken	1 Schale rote Shisokresse	65 ml Reisessig
50 ml Dashifond	1 TL Chiliöl	1 TL gehackter Dill
Togarashi Gewürzmischung	5 g Salz	

Für die Wachtel:

Die Knoblauchzehe abziehen. Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Sojasauce mit Mirin, Sesamöl und Zucker mischen und den gehackten Knoblauch und Ingwer zugeben. Wachtelbrüste in der Marinade für mindestens 20 Minuten einlegen und marinieren lassen.

Anschließend je 2 Wachtelbrüste auf einen Spieß stecken und in einer Grillpfanne von beiden Seiten je 5 Minuten saftig garen.

Für die Creme:

Aus den Salzpflaumen den Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch zusammen mit den roten Shisoblättern klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Alles in einen Multizerkleinerer geben und das Eigelb, die Wasabipaste, den Reisessig und Mirin zufügen und ganz fein mixen. Die Mixtur in ein hohes Gefäß füllen und das Traubenkernöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und dabei mit dem Pürierstab zu einer Creme aufmixen.

Für den Gurkensalat:

Snackgurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Reisessig zusammen mit dem Dashi und Salz aufkochen, etwas abkühlen lassen und die Gurkenscheiben darin einlegen. Mit der Togarashi Gewürzmischung und dem Chiliöl abschmecken. Den gehackten Dill zufügen und mit der roten Shisokresse garnieren.

Wer Zeit hat kann die Wachtelbrüste auch länger in der Marinade ziehen lassen.

Christoph Rüffer am 27. Dezember 2024