

Wachteln auf Pepronata und Couscous

Wachteln auf Pepronata und Couscous

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: [18.01.2017](#)

Creation: [Kurt Kaufmann](#)

Zutaten für 4 Personen

4 Küchenfertige Wachteln,
Sojasauce/Madeira zum Marinieren,
Olivenöl,
200 g Kochbutter,
2 Zweige frischen Bio Rosemarie,
2 Zweige frischen Bio Thymian,
Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Gemüsetopf:

1 mittlere Zwiebel in feine Würfel geschnitten,
1 Karotte in Scheiben,
1 Knoblauchzehe fein geschnitten,
1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner zerdrückt,
Salz aus der Mühle,
2 Pimentos und 1 grüne Peperoni geschält (im heissen 200 ° Ofen vorgegart zum Schälen!),
20 g Paprika Edelsüss,
2 dl Weisswein,
400g Pelatti aus der Dose,
0.5 dl Balsamicoessig,
4 Wachteleier,
Peterli gehackt.

Zubereitung:

Wachtel zerlegen Schenkel/Brust, in Soja/Madeira marinieren (30.Min).
Die geschälten Pimentos und Peperoni ohne Kernen in Würfel schneiden.
Im Olivenöl andünsten.
Karotten, Zwiebeln, Knoblauch dazu.
Lorbeer, Pfefferkörner, Paprika dazu.
Mit Weisswein und Balsamicoessig ablöschen,
die Pelatti begeben, weichdünsten, dabei etwas einreduzieren lassen, abschmecken.
Die Wachtelbrüste/Schenkel auf Küchenpapier abtrocknen und würzen, auf der Hautseite anbraten.
Rosemarie und Thymianzweige dazu und noch etwas Butterflocken auf die Fleischstücke geben und in den vorgewärmten Ofen stellen.
Die aufgeschlagenen Wachteleier (Teller) in einer Teflonpfanne Spiegeleier herstellen.
Die Wachtelteile in die Sauce legen etwas ziehen lassen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Beilage: Couscous (siehe Rezept auf der Verpackung). Fein geschnittener und gedünsteter Lauch zuletzt unter die Masse geben.