

Feldsalat mit Granatapfelkernen und gebratenen Wachtelteilen



Zutaten für drei Personen:

120 g Feldsalat
1 Granatapfel
2-3 frische Wachteln
3-6 Walnüsse (optional)
1-2 EL Olivenöl
1 kleine Ecke Butter

Vinaigrette:

2 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
4 EL Apfelessig
3 EL Orangensaft
7 EL neutrales Öl

1. Wachtelbrüste mit Haut auslösen und sauber parieren. Eventuell auch noch die Schenkel ablösen und verwenden.

2. Bei dem Feldsalat welke Röschen oder Blätter entfernen. Die Röschen ganz lassen, gründlich waschen und in der Salatschleuder trocknen oder in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Kerne vom Granatapfel herauslösen (Achtung: das kann böse spritzen und Flecken verursachen, deshalb Schürze und Einmalhandschuhe verwenden und nie damit auf Schneidbrettern arbeiten).

4. Wachtelteile leicht salzen und in Olivenöl und Butter sanft braten, bis sie schön gebräunt sind. In Alufolie warm stellen.

5. Vinaigrette in einer Schüssel rühren, den Feldsalat darin wenden und dann auf die Portionsteller verteilen.

6. Ausgelöste Granatapfelkerne aufstreuen. Optional Walnüsse ausbrechen und verteilen.

7. Wachtelteile auflegen.

Hinweise:

Wachtelbrüste und Wachtelschenkel haben unterschiedliche Garzeiten!

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, große Salate, Fleisch, Geflügel, Wachteln, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 01.02.2021