

Wachteln auf Spinatsauce



Zutaten für vier Personen:

4 Wachteln (Wenn möglich vorbereiten lassen. Die Karkassen für den Fond mitnehmen.)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Ecke Butter

1 EL neutrales Öl

30 ml Noilly Prat

1 Scheibe Sellerie

1 Karotte

Spinatsauce:

300 g Blattspinat (alternativ tiefgekühlt 125 g)

1 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Knoblauchzehe

1 EL Crème fraîche

1. Bei den Wachteln die Flügel wegschneiden, Karkasse entfernen und in vier Teile zerlegen. Leicht salzen, pfeffern.

2. Aus den Karkassen mit etwas Sellerie, Karotte, Salz Fond zubereiten, eventuell mit gekörnter Hühnerbrühe verstärken oder auch nur Hühnerbrühe nehmen.

3. In einer größeren beschichteten Pfanne 1 EL neutrales Öl und ein nussgroßes Stück Butter heiß werden lassen. Wachtelstücke auf mittlerer Hitze auf jeder Seite zwei Minuten braten, zum Schluss Fond bzw. Noilly Prat zugeben und etwas Crème fraîche.

4. Wachteln auf Spiegel von Spinatsauce anrichten. Teller vorwärmen und heiß servieren.

Spinatsauce:

1. Spinat verlesen, Wurzeln und harte Stengel entfernen, mehrmals waschen. Grob hacken.

2. Butter in großem beschichteten Topf zerlassen. Knoblauchzehe fein hacken und Farbe annehmen lassen.

3. Nassen Spinat zugeben, salzen, pfeffern, rühren. Der Spinat ist fertig, wenn er "zusammengefallen" ist.

4. Blattspinat mit etwas Fond pürieren, Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Die Karkassen im ganzen entfernen kann nur ein wirklicher Profi. Ansonsten einfach Schenkel und Brüste einzeln herausschneiden.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Vorspeisen, Fleisch, Geflügel, Wachteln, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.06.2024