SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

2 Mann für alle Gänge: **Wildkräutersalat mit Wachtel**

Rezepte

Sendung vom 22.07.2016
(ESD beim SR am 03.11.2012)

Wildkräutersalat mit Wachtel

Das Wissen um die Vielfalt der nutzbaren, wohlschmeckenden und wohltuenden Kräuter in der „wilden“ Natur, hat Manuel Andrack bei der Kräuterfee Katharina in Kleinich, einem kleinen Dorf im Hunsrück, kennen gelernt. Sternekoch Harald Rüssel hat ihn nämlich dorthin geschickt, um möglichst viele Zutaten für einen köstlichen Wildkräutersalat zu besorgen. Die naturkundige Katharina hat mit ihm beim Gang über die grüne Wiese eine Vielzahl an wohlschmeckenden und gesunden Wildkräutern gesammelt.
Kräuter, Wachtel und ein Spitzenwein
Zu den herzhaften Salatkräutern gibt’s von Harald Rüssel eine Sauce aus Pflanzenöl, Schalotten, Senf, Honig, Mirabellenbrand, Traubenkernöl und weiteren Spezereien. Der kleinste Hühnervogel Europas ist die Wachtel. Und auch der einzige Zugvogel, mittlerweile als Haus- und Nutztier immer beliebter. In Zweibrücken in der Pfalz hat Manuel Wachtelzüchter Sascha Michel entdeckt. In der Gastronomie gelten das Wachtelfleisch und die Wachteleier als Delikatessen. Zu diesem Gericht passt ein Spitzenwein aus den Steillagen der Mittelmosel: Der Winzer Bernhard Kirsten aus Klüsserath gilt als Qualitätsfanatiker und er bewirtschaftet seine 12 ha Steillagen nach dem Grundsatz: „Demut vor der Natur“.

Zutaten für 2 Personen:

Wildkräutersalat:
250 g gemischter Salat und Wildkräuter je nach Saison
(z. B. Frisée, Wiesenkerbel, Spinat, junge Mangoldsprossen, Pimpernelle, Kerbel, Olivenkraut, junge Blattpetersilie, Schnittlauchsprösslinge, Estragon, Melde, roter Basilikum)

Himbeervinaigrette
150 ml Geflügelbrühe
50 ml Himbeeressig
(zerdrückte Himbeeren in Essig einen Tag ziehen lassen)

1 Schalotte
1 EL Maisstärke (in Wasser angerührt)
100 ml Pflanzenöl
20 ml Traubenkernöl
1 Zweig Estragon

Sauce zur Wachtel
50 ml Himbeeressig
(zerdrückte Himbeeren in Essig einen Tag ziehen lassen)
1 Schalotte
100ml Kalbsjus (Grundrezept siehe unten)
1EL kalte Butter

Wachtel
2 Wachteln
1 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
1 Rosmarinzweig
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Meersalz

Zubereitung:

Wildkräutersalat:
Für den Salat die Wildkräuter gründlich verlesen, putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern.

Himbeervinaigrette:
Schalotten anschwitzen, mit dem Himbeeressig ablöschen, leicht reduzieren und mit der Brühe und etwas Stärke auffüllen. Traubenkernöl und Rapsöl unterrühren. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzugeben. Estragonzweig bis zum Abkühlen in die Sauce geben.
Wildkräutersalat auf dem Teller anrichten und mit der Himbeervinaigrette beträufeln.

Sauce zur Wachtel:
Wie zur Vinaigrette Schalotten anschwitzen, mit dem Himbeeressig ablöschen, leicht reduzieren. Kalbsjus hinzugeben (Grundrezept siehe unten), mit etwas Stärke leicht binden. Salzen, pfeffern und die kalte Butter unterrühren.

Wachteln:
Wachteln salzen und pfeffern, in Öl rundherum anbraten, 10 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen geben. Herausnehmen und in der Pfanne mit einem Würfel Butter und Rosmarin- und Thymianzweigen aromatisieren. Schenkel und Brust auslösen und auf dem Wildkräutersalat anrichten

Grundrezept Kalbsjus:

Die Sauce lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren. So hat man immer die selbstgemachte Sauce zur Hand.

Zutaten für 1 Liter fertige Grundsauce:

1,5 kg	Kalbsknochen auf Walnussgröße gehackt
100 g	Möhren
100 g	Sellerie
100 g	Haushaltszwiebel
¼ Stange	Lauch
1-2 EL	Tomatenmark
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
2 Stck	Nelken
5 Stck	Wacholderbeeren
1 TL	Koriander
15 Stck	Pfefferkörner
5 Stck	Pimentkörner
1 Msp.	Meersalz
50 ml	Rapsöl bzw. Pflanzenöl
250 ml	Spätburgunder trocken

Zubereitung
Die Knochen hacken und in Öl anrösten. In 1,5 cm große Würfel geschnittenes Wurzelgemüse hinzugeben und weiter mit anrösten. Tomatenmark hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Mit Brühe (Kalb) oder Wasser (kalt) auffüllen, bis die Knochen bedeckt sind. Gewürze und Aromaten hinzugeben. Leicht kochen für ca. 1,5 Stunden Passieren, wenn nötig entfetten, verarbeiten

TIPP: Sauce erkalten lassen, das Fett setzt sich oben ab. Dann einfach mittels Schaumkelle entfernen.