

Bioleks: Wachteln auf Romanasalat

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-wachteln-auf-romanasalat/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wachteln
- 2 Köpfe Romana
- 125g Butter
- Walnussöl
- Pflanzenöl
- Sherry-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Wachteln eventuell ausnehmen, waschen, mit Küchentuch trocknen, durch Brust und Rücken halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen und die Wachteln bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten gar braten.

Den Salat putzen, waschen, trocknen und in 3-4cm breite Streifen schneiden.

Für die Salat-Sauce aus je zur Hälfte Walnuss- und Pflanzenöl, Sherry-Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Die Salatstreifen auf einer Platte anrichten und mit der Salat-Sauce beträufeln.

Die Wachteln mit der heißen Butter über den Salat geben und lauwarm servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 17.1.1997

Prominenter Gast: Jochen Busse