

Gebratene Wachteln in Trauben-Sauce auf Safranreis



Zwei gebratene Wachteln mit Safranreis und Traubensauce

Frische Wachteln bekommen Sie an der Frischfleischtheke einer Feinkostabteilung eventuell eines großen Kaufhauses oder auf Vorbestellung vom Schlachter Ihres Discounters. Es handelt sich vorwiegend um Wachteln, die in Frankreich gezüchtet und aufgezogen werden. An Wachteln ist nicht sehr viel Fleisch, Sie brauchen pro Person zumindest zwei davon. Zum Vergleich: Eine Wachtel hat etwa die Fleischmenge von einem Fünftel eines Brathähnchens. Ein Kollege sagte mir, eine gegarte Wachtel steckt man sich in den Mund und zieht sie nach vorne durch die Zähne durch. Im Mund verbleibt das Fleisch und die Knochen hat man vorne herausgezogen. Mehr Fleisch hat eine Wachtel nicht. ;-) Recht hat er. Aber, sie schmecken trotzdem sehr lecker.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Wachteln

- 2 Schalotten
 - 3 Knoblauchzehen
 - 4 Champignons
 - 200 ml roter Traubensaft
 - 500 ml Bratenfond
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 2 Tassen Basmatireis
 - 0,1 g gemahlener Safran

Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten für die Traubensauce

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen und alles darin anbraten, bis es ein wenig braun geworden ist. Währenddessen die Wachteln von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse herausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.



Die nackten Wachteln ;-)

Dann nochmals Butter hineingeben und die Wachteln von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur anbraten, so dass sie schön kross sind. Dann das Gemüse wieder hinzugeben und mit dem Traubensaft ablöschen. Den Bratenfond hinzugeben und alles bei zugedektem Bräter bzw. Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln.



Gebratene Wachteln in der Traubensauce im Bräter

Währenddessen 2 Tassen Reis in einen Topf geben und dazu 6 Tassen Wasser. Erhitzen und zum Kochen bringen. Den Safran hinzugeben. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und nur noch ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis der Reis gegart ist.

Die Traubensauce vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils zwei Wachteln auf einem Teller anrichten, den Safranreis drumherum drapieren und mit der Traubensauce übergießen.