



Wachteln im Ofen gebraten

Wachteln werden fast immer ganz angeboten und stammen meistens aus Zuchtbetrieben, man findet sie frisch oder tiefgefroren im Angebot der Grossverteiler. Mit etwas Glück findet man sie auch bei gut geführten Kleinbetrieben. Das Fleisch dieser kleinsten Hühnerart ist ausgesprochen zart und sehr aromatisch, ähnlich dem Wildgeflügel. An einer Wacholder-Marinade im Ofen gebraten werden sie zu einer ganz besonderen Delikatesse.

Einmal vorbereitet sind die kleinen Vögel nach gut 30 Minuten servierbereit.

Wie alles Geflügel, können Wachteln Salmonellenträger sein, bei der Zubereitung sollten sie darum nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen und die verwendeten Arbeitsgeräte müssen gleich nach Gebrauch abgewaschen werden.

Zutaten (2 Portionen)

4 Wachteln à ca. 150g (gefroren)

Marinade innen:

2Tl Rosmarin getrocknet, gemahlen

2Tl Zitronensaft

1Tl Olivenöl

Marinade aussen:

40g Tafelbutter

6 Wacholderbeeren

1Tl Salz

1/2Tl Pfeffer

Zubereitung

Die aufgetauten Wachteln von eventuellen Federresten befreien, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Rosmarin, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, etwas ziehen lassen.

Wacholderbeeren mit dem Wiegenmesser sehr fein schneiden. Butter schmelzen, Wacholder, Salz und Pfeffer zugeben und vermischen.

Rosmarin-Zitronenmarinade in die Bauchhöhle geben.

Statt der Marinade kann auch ein kleiner, frischer Rosmarinzweig und ein kleines Stück Zitrone in die Bauchhöhle geschoben werden.

Ofen auf 220° vorheizen.

Beine der Wachteln am Knochenende zusammenbinden. Schnur um den unteren Teil des Rumpfes winden und anziehen, damit die Beine am Rumpf anliegen. Schnur um die Brust und Flügel winden, damit diese eng am Rumpf anliegen. Schnur leicht anziehen und verknoten.

Wachteln ringsum mit drei Vierteln der Wacholdermarinade einpinseln und in ein Bratgeschirr legen.

Wachteln im unteren Drittel in den Ofen einschieben. 15 Minuten braten. Wachteln wenden und mit dem Rest der Marinade einpinseln. Weitere 10 Minuten braten. Ofen mit Grillfunktion auf 250° aufheizen, Wachteln 8-10 Minuten direkt unter dem Grill fertigbraten.





