

BRUST UND KEULE VON DER WACHTEL AUF KICHERERBSENCREME MIT CHAMPIGNONS

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 250 g Müller's Mühle Kichererbsen
- * 4 große Wachteln
- * 1 Zwiebel
- * 2 Karotten
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Scheibe Frühstücksspeck
- * 150 g Champignons
- * 400 ml Geflügelbrühe
- * 100 ml Sahne
- * 1 EL Zitronensaft
- * 4 Zweige Rosmarin
- * Olivenöl
- * Salz

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN

Zubereitungen

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen. Die Wachteln auslösen, hierzu Wachtelbrüste und -keulen vom Knochen schneiden und ablösen. Die Zwiebel, die Karotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Kichererbsen in reichlich Wasser etwa 45-60 Minuten kochen bis sie weich sind. Auf ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 300 ml Geflügelbrühe und die Sahne zugeben und aufkochen. Mit einem Mixer oder Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Olivenöl abschmecken und warm halten. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das gewürfelte Gemüse sowie den Speck hinein geben und leicht anschwitzen. Die Champignons zugeben und braten bis sie Farbe nehmen. Mit der restlichen Geflügelbrühe aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Wachtelteile mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Wachtel auf der Fleischseite anbraten, wenden und auf der Hautseite unter Zugabe des Rosmarins etwa 2-3 Minuten fertig braten bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Das Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten und die Wachtelteile darauf setzen. Das Champignon Gemüse um das Püree verteilen.