

Zutaten

- 4 Wachtelbrüste
- 4 EL Rapsöl
- 100 g Blattsalat
- 1 TL Senf
- 4 EL Balsamicoessig, weiß
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- 1/2 Bund Radieschen
- Klare Wildessenz

Vorspeise

mit Blattsalaten und Pinienkern-Vinaigrette

Entdecken Sie unser köstliches Rezept für Blattsalat mit Pinienkern-Vinaigrette. Jetzt nachkochen und genießen! Besuchen Sie die Kochateliers.

So wird’s gemacht:

1. Wachtelbrust von Fett und Sehnen befreien, die Haut jedoch an der Brust lassen. Den Flügelknochen putzen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brüste von beiden Seiten für je ca. 2 Minuten scharf anbraten. 5 Minuten im warmen Ofen zu Ende garen lassen.
2. Senf, Essig und Brühe in eine Schüssel geben. Tröpfchenweise Öl hinzugeben und dabei gut mit einem Schneebesen verrühren, so dass eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Pinienkerne fein hacken und mit dem Dressing an den geputzten und gewaschenen Salat geben. Vorsichtig unterheben und anrichten. Mit kleingeschnittenen Radieschen garnieren.