



Wachtelbrüstchen mit Zucchini-Sauce

Zutaten für drei Personen:

8 Wachtelbrüstchen (mariniert, Convenience)

1/2 EL Olivenöl

Zucchini-Sauce:

1 mittelgroßer Zucchini

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Olivenöl

1 Schuss trockener Weißwein

150 ml Sahne

1 TL Gemüsebrühpulver

50 g Gorgonzola pikante

Zubereitung:

1. Wachtelbrüstchen aus der Verpackung nehmen und 10 min ruhen lassen. Mit wenig Olivenöl auf mäßiger Hitze (z.B. 4 von 9) zuerst auf der Hautseite 4 min braten.

Nach dem Umdrehen Pfanne abdecken und weitere 3-4 min braten.

2. Wachtelbrüstchen zur Sauce geben.

Zucchini-Sauce:

1. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und trocknen. Zuerst längs in Scheiben, dann in Streifen, weiter in Würfel schneiden.

2. Frühlingszwiebeln und Zucchiniwürfel in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bei nicht zu großer Hitze braten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die gewürzte Sahne zugeben. Gorgonzola verrühren und alles etwas köcheln lassen. Bei Bedarf weitere Flüssigkeit hinzufügen.

Hinweise:

Marinierte Wachtelbrüstchen gibt es gelegentlich im Angebot. Man kann sie aber auch selbst auslösen und unmariniert kurz braten. Davor leicht salzen und pfeffern, eventuell mit wenig Mehl bestäuben. Als Beilage empfehlen wir Gnocchi aus dem Kühlregal.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel sonstiges, Wachteln, mediterran