AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	35 Min.	ganzjährig	Frankreich

WACHTEL



Rezept: eatsmarter.de, 17. 2. 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Wer Coquelet oder Wild schätzt, wird Wachtel lieben. Die in Mitteleuropa käuflichen Wachteln sind gezüchtet, dennoch gelten die kleinsten Hühnervögel als Wildgeflügel.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Wachtel	1 Zw	Rosmarin
1	Zitrone	2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Wachtel waschen und trocken tupfen. Innen und aussen salzen und innen leicht pfeffern. Je 1 Scheibe Zitrone und Knoblauch und 1 Zweiglein Rosmarin in die Bauchhöhle legen.
2. Backofen auf 200° C vorheizen. In einer ausreichend grossen Pfanne Olivenöl erhitzen und Wachtel allseitig gut anbraten.
3. Wachtel für 10 Min. im heissen Ofen durchgaren lassen.

TIPP: Kleine Kartoffeln lassen sich parallel gut im Ofen zubereiten, ebenso ein Gemüse. Im Bild milde Tropea-Frühlingszwiebeln.