

Wachteln mit Palmkohl und dicken Bohnen

Gesamtzeit **50 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **30 Min.** Wartezeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Wachteln:

10 Wachteln, küchenfertig
100 ml Kikkoman natürlich
gebraute Bio-Sojasauce

100 ml Olivenöl

Für das Gemüse:

2 Bio-Zitronen, in dünnen
Scheiben

800 g dicke Bohnen, aus der
Dose (Abtropfgewicht)

400 g Oliven, grün
(Abtropfgewicht)

100 g Knoblauch, jung, geschält

300 g Perlzwiebeln, geschält

200 ml Olivenöl

200 ml Geflügelfond

100 ml Kikkoman natürlich
gebraute Bio-Sojasauce

2 Stiele Bohnenkraut,
gezupft
Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Kohl:

50 ml Olivenöl

300 g Palmkohl, küchenfertig

150 g Sonnenblumenkerne

50 ml Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Wachteln mit Kikkoman Bio-Sojasauce vermengen und mindestens eine Stunde marinieren.

Schritt 2

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitronenscheiben, dicke Bohnen, Oliven, Knoblauch und Zwiebeln in eine grosse Schüssel geben. Mit Olivenöl, Geflügelfond, Kikkoman Bio-Sojasauce und Pfeffer vermengen und flach auf Backofenbleche verteilen. Alles ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Schritt 3

Die Wachteln mit Öl beträufeln und auf einem Gitter ca. 20 Minuten ebenfalls in den Ofen geben.

Schritt 4

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Palmkohl darin 1–2 Minuten sautieren. Sonnenblumenkerne dazugeben und mit Bouillon ablöschen. Kurz aufkochen und vor dem Servieren auf einem Küchentuch etwas abtropfen lassen.

Schritt 5

Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und Bohnenkraut untermengen.

Schritt 6

Jeweils eine Wachtel mit dem Bohnengemüse und etwas von dessen Bratflüssigkeit auf Tellern

verteilen und mit dem Palmkohl servieren.