

Wachteln mit Honigsauce und Friseline

Die Honigsoße

- 1- Den Honig in einem Topf karamellisieren lassen.
- 2- Mit dem Rotweinessig ablöschen, dann den Bratensaft und 4 EL Erdnussöl hinzugeben.
- 3- Beiseitestellen.

Die Wachteln

Die Wachteln würzen, dann langsam in Erdnussöl und Butter anbraten.

Der Friseline-Salat

- 1- Den Friseline in Stücke zerteilen.
- 2- Mit der Honigsauce würzen.
- 3- Beiseitestellen.

4 personen

- 3 Köpfe Friseline-Salat
- 4 Wachteln, zu Crapaudine aufgeschnitten
- Erdnussöl
- Butter
- 20 g geröstete Sesamsamen
- 4 EL Bratensaft
- 2 EL Honig
- Rotweinessig
- Salzen und pfeffern