



Wachteln aus der Pfanne

- 1 Die Wachteln gut waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Falls vorhanden, entferne überschüssige Federreste. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Du kannst auch einige frische Kräuter in die Höhle legen, um den Geschmack zu verbessern.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl oder die Butter erhitzen. Du kannst auch beides kombinieren, um einen reichhaltigeren Geschmack zu erhalten. Wenn du möchtest, kannst du einige Knoblauchzehen leicht andrücken und in die Pfanne geben, um dem Gericht zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
- 3 Die Wachteln in die Pfanne legen und auf mittlerer Hitze anbraten. Drehe sie regelmäßig um, damit sie gleichmäßig bräunen. Je nach Größe der Wachteln dauert es etwa 15-20 Minuten, bis sie durchgegart sind. Du kannst prüfen, ob sie fertig sind, indem du mit einem Messer in das Fleisch stichst und sicherstellst, dass der Saft klar austritt und das Fleisch nicht mehr rosa ist.
- 4 Kurz vor dem Servieren kannst du etwas frischen Zitronensaft über die Wachteln träufeln, um ihnen eine erfrischende Note zu verleihen. Die gebratenen Wachteln aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Dies hilft, die Säfte im Fleisch zu verteilen und das Fleisch zart und saftig zu halten. Mit Beilagen deiner Wahl servieren, wie zum Beispiel gebratenem Gemüse, Kartoffeln oder einem frischen Salat.

Tipp: Vergiss nicht, die Wachteln nach dem Braten gut zu würzen und mit den Kräutern deiner Wahl zu garnieren, um den Geschmack zu intensivieren.



Zutaten

für 4 Personen

Wachteln (ca. 175 g)	4 Stk.
Salz und Pfeffer nach Geschmack	
Olivenöl oder Butter	2 TL
Frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, oder Estragon)	
Knoblauchzehen (optional)	2
Zitronensaft (optional)	