

# Wachteln mit Schwarzkohl 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** Schwarzkohl,  
küchenfertig

**150 g** Sonnenblumenkerne

**50 ml** Gemüsebrühe

## 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 Schwarzkohl darin 1–2 Minuten sautieren. Sonnenblumenkerne dazugeben und mit Brühe 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 Schwarzkohl servieren.