

Gebratener Chicorée-Salat mit Orangenfilets

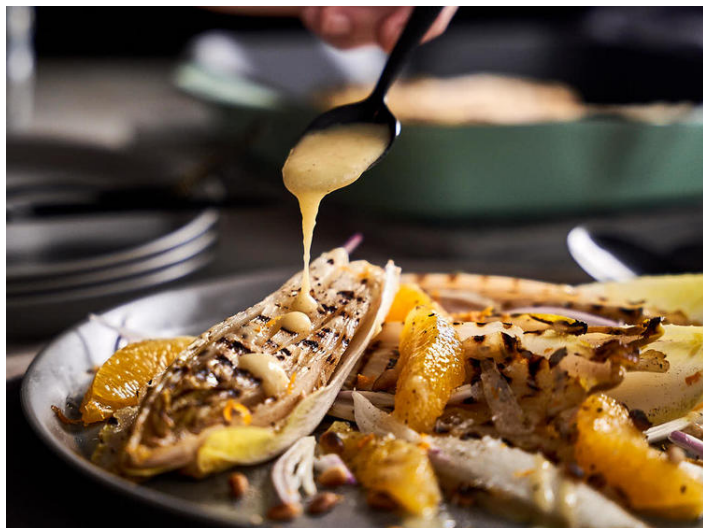
VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Für 4 Portionen

Für den Chicoree

40 g Pinienkerne
4 Chicorée
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
2 Bio-Orangen

Für die Vinaigrette

4 Esslöffel Balsamico Bianco
4 Esslöffel Orangensaft
2 Teelöffel Pinienhonig oder vegane Alternative
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer
Gusseisen-Grillpfanne

Grillpfanne, saftig-süße Orangenfilets und eine fruchtig-süß-saure Vinaigrette: So kann dem Wintergemüse doch niemand widerstehen, oder? Und weil mit Crunch einfach alles noch besser schmeckt, gesellen sich zum gebratenen Chicorée noch ein paar geröstete Pinienkerne dazu.

- 1 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Beiseitestellen.

- 2 -

Chicorée vierteln, mit Öl bestreichen und in der Gusseisen-Grillpfanne anbraten, bis die charakteristischen Grillstreifen sichtbar sind. Salzen und pfeffern.

- 3 -

Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Eine Orange filetieren, die Schale der anderen abreiben sowie ihren Saft auspressen.

- 4 -

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Stabmixer kurz aufschäumen.

- 5 -

Gebratenen Chicorée mit Orangenfilets und Schalottenstreifen anrichten, mit Vinaigrette dressieren und mit Pinienkernen und Orangenzeste garnieren.

Gebratener Chicorée-Salat mit Orangenfilets - heute ist der Chicorée-Salat mal nicht nur Vorspeise. Stattdessen lassen wir den herrlich herben und knackigen Salat als Hauptakteur für sich sprechen. Gebratener Chicorée mit **aromatischen Grillstreifen** aus der Gusseisen