



Chicorée mit fruchtiger Honig-Gin-Marinade

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Außerdem

4 Esslöffel Kürbiskerne, geröstet und grob gehackt
2 Esslöffel Petersilie, fein geschnitten

- 1 -

Für das Chicorée-Gemüse eine ofenfeste Form bereitstellen und leicht fetten. Die halbierten Chicorée-Kolben mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen. Die Innenflächen des Chicorées ganz leicht salzen.

- 2 -

Den Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Für die Marinade Olivenöl, Weißweinessig, Honig, Gin, Trockenfrüchte und Orangensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Trockenfrüchte mindestens 5-10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

- 3 -

Die Chicorée-Kolben gleichmäßig mit der Marinade einstreichen und im heißen Backofen rund 20-25 Minuten noch leicht bissfest garen.

- 4 -

Die gerösteten Kürbiskerne und die frische Petersilie über das heiße Gemüse streuen und den Chicorée mit selbstgemachtem Kartoffelstampf servieren.

Zutaten für 4 Portionen

Für den marinierten Chicorée

4 Chicorée-Kolben, längs halbiert
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Weißweinessig oder heller Balsamicoessig
2 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Gin
2 Feigen, getrocknet, sehr fein gewürfelt
2 Apfelringe, getrocknet, sehr fein gewürfelt
2 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
Salz, Pfeffer