



In Orangensaft geschmorter Chicorée – schnell, einfach, gesund & bitter-süß

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 40 kcal

Zutaten

500 ml Orangendirektsaft ggf. etwas mehr (Saft aus Konzentrat geht auch)

40 g frische kalte Weidebutter in kleine Würfel geschnitten oder etwas mehr

1 unbehandelte Orange

1 unbehandelte Zitrone

1 Stück(e) frischer Ingwer

Etwas Honig vom Imker

Salz

Gewürze

Chili oder Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Einen passenden, großen Topf mit ca. 5 l Volumen auf voller Hitze aufstellen. Den Orangensaft begeben und mit Deckel zum Kochen bringen.

2. Beim Chicorée, wenn nötig, äußere welke Blätter entfernen. Den Strunk wie bei einer Tomate mit einem kleinen scharfen Messer herausschneiden, sodass der Kopf noch zusammenhält, und alles kurz kalt in stehendem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Der Strunk ist besonders bitter.

3. Den Chicorée in den Orangensaft einlegen und wenn nötig noch etwas gefiltertes Wasser oder Orangensaft angießen, sodass alles knapp bedeckt ist.

4. Mit einem Sparschäler die Schale von ca. einer halben Zitrone und einer halben Orange ohne das Weiße abschälen und zusammen mit ein paar Scheiben geschältem Ingwer und etwas Chili begeben. Mit etwas Salz und wenig Honig würzen. Einen Deckel oder stabilen kleineren Teller direkt auf den Chicorée legen, sodass er komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist, und alles zum Kochen bringen. Ab dem Siedepunkt ca. 20

bis 30 Minuten knapp weich garen, das kannst Du durch das Einstechen mit einem kleinen Messer testen.



Unser Orangensaft bekommt Verstärkung

Tipp 1: Wenn der Chicorée nicht komplett bedeckt ist, verfärbt er sich grau.

Tipp 2: So vorbereitet kannst Du den Chicorée auch mit der Flüssigkeit bedeckt abkühlen und ein paar Tage im Kühlschrank aufheben.

5. Jetzt etwas Saft vom Kochen in eine große flache Pfanne oder einen niedrigen Topf abpassieren, ca. 400 ml oder etwas mehr. Bei voller Hitze sirupartig einkochen lassen. Parallel dazu den Chicorée mindestens halbieren, Du kannst ihn aber je nachdem wie groß er ist und wozu Du ihn servierst auch vierteln, sechsteln oder achteln. Tipp: Deshalb den Sud nicht so kräftig abschmecken, sonst ist es nach dem Einkochen zu salzig/würzig.

6. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und die kalte Butter mit einem Schneebesen einrühren. Anschließend alles fertig mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken.

7. Den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten einlegen und alles noch mal für ein paar Minuten auf dem Herd bei fast voller Hitze gut wärmen lassen, gelegentlich wenden und mit dem Sirup glacieren.

Was passt dazu?

Seite 3

Sehr gut passt unser Chicorée zu Fisch, Geflügel, aber auch Wild ist geschmacklich gut möglich.

Vegetarisch würde es auch z. B. gut mit etwas Burrata, Mozzarella, Frischkäse, Ziegenfrischkäse, Feta, ein paar gerösteten Nüssen und etwas Blattsalat passen.

Vegan funktioniert das Rezept wunderbar ohne Butter und ohne Honig, dafür mit etwas – qualitativ hochwertigem -Tofu.



Gib Chicorée beim nächsten Einkauf eine Chance!

Variationen

Du kannst auch z. B. die Zitrone und die Orange noch schälen, in Würfel schneiden und bei Schritt 6 zusätzlich begeben. Sehr gut machen sich auch geröstete Nüsse wie Macadamia, Haselnüsse, Cashewkerne oder Walnüsse.

Wie oben auch bereits erwähnt, schmeckt unser heutiges Rezept auch gut als kalt-warmer-Salat z. B. mit Burrata oder Ziegenkäse und etwas zusätzlichem Blattsalat.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Seite 4

Felix & Caroline

