



Hauptspeise



Geschmorter Chicoree

mit Burrata und Zitronen-Minz-Pesto

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

••° Mittel

🌐 International

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

4 El Pflanzenöl

1 El Zucker

1 Bio-Zitrone

125 ml Apfelsaft

1 El Balsamicoessig

30 g Butterwürfel

1 Prise Chillipulver

0,50 Bund Minze

1 Knoblauchzehe

35 g geröstete Mandeln

30 g geriebener Parmesan

60 ml Olivenöl

2 Burrata

1 Prise Salz

Zubereitung

- 1 Die Chicoree der Länge nach halbieren. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die halbierten Chicoree mit der Schnittseite im Öl braun anbraten. Sobald sie Farbe bekommen haben, die Chicoree wenden und kurze Zeit weiter braten lassen. Danach die angebratenen Chicoree aus der Pfanne nehmen und den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Die Chicoree mit der Schnittseite zurück in die Pfanne legen und im Karamel schwenken.
- 2 Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über den Chicoree verteilen. Mit dem Apfelsaft ablöschen, das Chillipulver und etwas Salz zugeben und den Chicoree abgedeckt für 5 Minuten schmoren lassen. Danach den Chicoree wenden und den Balsamicoessig zugeben.
- 3 Nun unabgedeckt den Chicoree weiter garen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Zügig die kalten Butterwürfel einrühren und die Balsamicosauce damit binden.
- 4 Für das Minzpesto die Minzblätter von den Zweigen zupfen und zusammen mit der fein gewürfelten Knoblauchzehe, den Mandeln, dem Parmesan und dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Von der zweiten Zitronenhälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Pesto geben und mit etwas Salz abschmecken.

Die geschmorten Chicoree auf zwei Teller anrichten und mit der Balsamicosauce glacieren. Den Burrata in die Mitte geben und Zitronen-Minz-Pesto verteilen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	0kJ /0kcal	0kJ /0kcal
Fett	0g	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	0g	0g
davon Zucker	0g	0g
Eiweiß	0g	0g
Salz	0g	0g