

Rezept



amellisierter Chicorée mit Randen-Kichererbsen-Salat

Power trifft pure Vitamin-Vielfalt.

35 Min

Aktive Zeit



35 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

KICHERERBSEN

- 3 EL Rapsöl
- 1 Dose Kichererbsen à 245 g, abgetropft
- 1 EL Paprika
- 1 EL Kreuzkümmelpulver
- Salz, Pfeffer

SALAT

- 500 g gekochte Randen, in kleinen Würfeln Saison
- 1 säuerlicher Apfel, in feinen Streifen
- 2 Bundzwiebeln, in feinen Ringen Saison

SALATSAUCE

- 5 EL Orangensaft
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

CHICORÉE

- 3 EL Zucker
- 4 Chicorée, längs halbiert Saison
- 1 EL Butter
- Salz
- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt Saison

Und so wird's gemacht

1 von 4

KICHERERBSEN

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Kichererbsen ca. 4 Min. rührbraten, würzen, herausnehmen, beiseitestellen.

2 von 4

SALAT

Randen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

3 von 4

SALATSAUCE

Alle Zutaten mischen. Sauce mit dem Salat mischen.

4 von 4

CHICORÉE

Zucker in einer Chromstahlpfanne erhitzen, caramellisieren, bis er goldbraun ist. Pfanne von der Platte nehmen, Chicoréehälften mit der Schnittseite nach unten auf das Caramel legen. Pfanne zurück auf die Platte stellen, Butter beifügen, Chicorée bei kleiner Hitze beidseitig je ca. 2 Min. caramellisieren.

Salat anrichten, Chicorée und beiseitegestellte Kichererbsen darauf anrichten, salzen, Petersilie darüberstreuen.

Dazu passt Roggenbrot.