

**Martina Kömpel**  
**Geschmorter Chicorée mit**  
**Blutorangen**

**Mittwoch, 7. März 2018**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für die Polenta:**

300 ml	Milch
300 ml	Wasser
150 g	Polenta (Maisgrieß)
50 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Butter



**Für den Chicorée:**

8	Blutorangen
4	Chicorée
etwas	Zucker
2 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Schwarzwälder Schinken, dünn aufgeschnitten
3 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Für die Polenta Milch mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Den Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ein Backblech mit Öl einfetten, die Polentamasse 1-2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen (ca. 1,5 Stunden).
4. Von den Blutorangen den Saft auspressen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Chicorée der Länge nach halbieren, die Schnittflächen leicht mit Zucker bestreuen.
7. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Chicoréehälften darin goldbraun anbraten.
8. Dann soviel Blutorangensaft angießen, dass die Chicoréehälften zu 2/3 in der Flüssigkeit liegen, aber nicht vollständig bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
9. Ein Stück Backpapier in der Pfannengröße ausschneiden, in die Papierkreismitte ein kleines Loch schneiden und den Chicorée mit dem Papier abdecken. So den Chicorée ca. 18 Minuten leicht köchelnd schmoren.
10. In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schinkenscheiben darauf ausbreiten, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken. Mit einem feuerfesten Gefäß beschweren und so den Schinken im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten knusprig rösten.

11. Den geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen, zum Schmorfond ca. 2 EL Zucker geben und den Schmorfond ca. 5 Minuten sirupartig einkochen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

12. In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

13. Die ausgekühlte Polenta in rechteckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Polentastücke darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

14. Chicorée anrichten, Schinkenscheiben darauf geben und mit der braunen Butter und dem Blutorangensirup beträufeln. Die Polenta dazu servieren.

Pro Portion: 578 kcal / 2424 kJ

50 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 31 g Fett