

Vincent Klink

Donnerstag, 3. Januar 2013

Gratinierter Chicorée mit Orangenbutter, Rezept für 2 Personen

Zutaten

100 g Butter
1/2 TL abgeriebene Orangenschale
1/2 TL Gemüsebrühenpulver
1 EL Semmelbrösel
2 Schalotten
2 Stauden Chicorée
1 TL Puderzucker
1 TL getrockneter Thymian
1 MS Piment
125 ml Gemüsebrühe
etwas Salz, Pfeffer



Zubereitung

80 g weiche Butter mit Orangenschale, Gemüsebrühepulver und Semmelbröseln gut vermischen. Die Orangenbutter zu einer kleinen Rolle formen, in Frischhaltefolie einpacken und kalt stellen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Chicorée halbieren, den Strunk herausschneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, Chicorée zugeben und anbraten. Mit Puderzucker bestreuen. Schalotten, Thymian und Piment hinzugeben. Dann mit Brühe ablöschen. Nach ca. 3 Minuten Chicorée herausnehmen und in eine Gratinform geben.

Orangenbutter in dünne Scheiben schneiden und auf den Chicorée legen. Unter der vorgeheizten Grillschlange oder bei Oberhitze das Gemüse bräunen. Die Flüssigkeit in der Bratpfanne leicht einkochen, mit 1 EL Butter binden und abschmecken.

Die Sauce als Saucenspiegel auf Teller geben und gratinierten Chicorée darauf anrichten.

Pro Portion: 426 kcal / 1780 kJ
10 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 42 g Fett