

# Chicorée vom Grill

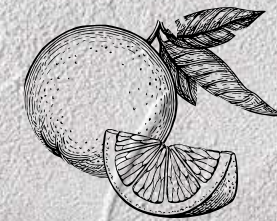
Du kennst Chicorée nur als Rohkostsalat? Dann probiere doch mal dieses raffinierte Rezept, bei dem der Chicorée erst auf dem Grill gebräunt und danach gegart wird. Die Kräuter, Orangenscheiben und der Feta geben dem Gericht seine besondere Note.

## Schon gewusst?

Im Freiland werden nur die Chicorée-Wurzeln, nicht die Blätter angebaut. Sind die Wurzeln geerntet, kommen sie zum Treiben in Kunststoffkisten. Diese stehen in absolut lichtdichten Räumen, denn nur so kann verhindert werden, dass sich in den Chicorée-Blättern der ungeniessbare Bitterstoff Lactucopikrin bildet. Auch Chlorophyll kann sich im Dunkeln nicht bilden, deshalb hat der Chicorée die typischen blassgelben Blätter.

## Tip:

Dazu passt hervorragend kalter Prosciutto crudo aus unserem Sortiment. Wer keinen Fetakäse mag, kann diesen einfach mit Hüttenkäse ersetzen.



### ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN):

- 2 Chicorée
- 4 EL Honig
- 200 ml Orangensaft
- 4 Scheiben Orangen, ohne Schale
- 6 Zweige frischer Thymian (oder 2 EL getrockneter Thymian)
- 1 Handvoll Walnüsse, grob zerkleinert
- 150 g Fetakäse, zerbröseln
- Etwas Olivenöl zum grillieren
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

#### SCHRITT 1: SUD KOCHEN

Honig, Orangensaft und Thymian in einer Pfanne aufkochen und etwas einkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die Bitterkeit nicht mag, kann noch einen 1 EL Zucker in den Sud geben. Danach den Sud zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen von der Schale befreien und in Scheiben schneiden.

#### SCHRITT 2: CHICORÉE GRILLIEREN

Chicorée längs halbieren und den bitteren Strunk entfernen. Die Hälften anschliessend mit etwas Olivenöl bestreichen und auf dem Grill beidseits angrillieren. Die halbigen Chicorée auf ein Backpapier legen und mit dem sirupartig eingekochten Sud übergiessen. Pro Chicorée eine Orangenscheibe auflegen. Das Backpapier mit Hilfe einer natürlichen Schnur zusammenbinden, damit ein kleines Paket entsteht. Die Pakete nun auf dem Grill grillieren, bis der Chicorée durch die indirekte Dampfentwicklung weichgedämpft ist. Die fertigen Pakete öffnen – Vorsicht, heisser Dampf tritt aus!

#### SCHRITT 3: ANRICHTEN

Anschliessend Chicorée mit den Walnüssen und dem zerbröselten Fetakäse bestreuen. Heiss servieren und geniessen.