

Gebackener Chicorée

Iirmi Szucs, Zollikon: «Chicorée, das gesunde, schmackhafte und kalorienarme Wintergemüse, lässt sich mit verschiedenen Zutaten wunderbar kombinieren. Hier ein besonders raffiniertes Rezept!»

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<p>4-6 Chicorée 4 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen in Streifen geschnitten ein paar Zweige Thymian, brauner Zucker, Salz 1 Orange (nur den Saft) 2-3 dl Gemüsefond</p> <p>500 g Cherrytomaten am Zweig, gewaschen</p> <p>Dressing: 4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten ein paar Zweige Thymian, abgezupft 3-4 EL flüssiger Honig schwarzer Pfeffer, im Mörser grob zerstoßen 3-4 EL Olivenöl</p> <p>1 Zitrone, gewaschen, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten (unbedingt ungespritzt)</p> <p>200 g griechischer Feta, zerbröseln 100 g schwarze Oliven, entsteint (Ich nehme gerne schon gewürzte, eingelegte Oliven)</p> <p>.....</p> <p>Beilagen: nur mit geröstetem Baguette geniessen. Das Gemüse kann jedoch auch mit oder ohne Feta zu gegrilltem Fisch als Hauptmahlzeit gereicht werden.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Ofen auf 190° Grad aufheizen. 2. Den Chicorée halbieren und vom mittleren Strunk befreien. 3. Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin leicht dünsten. 4. Den Chicorée nebeneinander mit der Schnittfläche nach unten dazugeben und mit Thymian, Zucker und Salz würzen. Mit dem Orangensaft und dem Gemüsefond ablöschen und einige Minuten schmoren. 5. Das Dressing für die Tomaten zubereiten. 6. Das vorgeschmorte Chicoréegemüse auf einem Blech verteilen. Die Zitronenscheiben auf den Chicorée legen. 7. Die Tomatenzweige neben dem Chicoréegemüse verteilen und mit dem Dressing übergiessen. <p>Tipp: Ich steche die Tomaten mit einem scharfen Messer ein, so dringt das Dressing in die Tomaten ein. Falls etwas Dressing übrigbleibt, nach der Hälfte der Garzeit nochmals die Tomaten damit beträufeln.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Mit dem Feta und den Oliven das Gemüse bestreuen, evtl. mit Olivenöl nochmals beträufeln. 9. Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis das Gemüse und der Feta eine schöne Bräune erreicht haben.