Rezept

Chicorée mit Pinienkernen

Ein Rezept von Chicorée mit Pinienkernen, am 28.04.2024

Zutaten

	1-2 Stauden Chicorée (ca. 200 g)
1 EL	Pinienkerne
2 TL	weißer Aceto balsamico
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
	Salz

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Chicorée, falls nötig, von äußeren Blättern befreien und im Ganzen waschen und abtrocknen. Stielansatz abschneiden und die Stauden längs so vierteln, dass sie noch gut zusammenhalten.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Chicorée hineingeben und von allen Seiten bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Die Pinienkerne hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

3. Honig, Balsamessig und 2 EL Wasser darüberträufeln und alles zugedeckt 3 Min. schmoren lassen, salzen und pfeffern. Mit knusprigem Baguette als Vorspeise oder leichtes Abendessen genießen.