

Rezept

Brot mit gebratenem Chicorée

Ein Rezept von Brot mit gebratenem Chicorée, am 09.10.2024

Zutaten

2-4 Chicoréestauden (je nach Größe, gelb oder rot, etwa 400 g)	250 g Räuchertofu (pur oder mit Pilzen)
2 1/2 EL saure Sahne	2 TL scharfer Senf
Salz	1 1/2 EL Mayonnaise (aus dem Glas)
2 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
4 große Scheiben Misch- oder Vollkornbrot	2 TL Zitronensaft
	1/2 Kästchen Gartenkresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als gesunder Snack: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Vom Chicorée die äußeren welken Blättern abzupfen, Stauden waschen und der Länge nach achteln. Strunk so wegschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Räuchertofu abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Senf mit saurer Sahne und Mayo verrühren, salzen und pfeffern.
2. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Chicoréeachtel nebeneinander einlegen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, bis sie schön braun und bissfest sind. Dabei ab und zu umdrehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Brotscheiben auf Teller legen, mit der Senfcreme bestreichen und mit Räuchertofuscheiben belegen. Chicorée darauf häufen, Kresse mit der Küchenschere abschneiden und aufstreuen. Warm essen.