

Rezept

Gebratener Chicorée auf geröstetem Gemüsepüree

Ein Rezept von Gebratener Chicorée auf geröstetem Gemüsepüree, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Püree

2	Rote Bete	2	Äpfel
800 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln k	200 ml	ungesüßter Pflanzendrink
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel	½	Bio-Zitrone

Für das Pesto

80 g	Feldsalat	½ Bund	Petersilie
3 EL	Sonnenblumenkerne	4 EL	Kürbiskernöl

Außerdem

neutrales Pflanzenöl	Salz
2 große Chicorée	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 17 g F, 10 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und, falls nötig, schälen, dabei am besten Einweghandschuhe tragen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Alles auf ein Backblech legen, mit ½ EL Öl und etwas Salz mischen und im Backofen (Mitte) 25 Min. backen.
2. Für das Pesto den Feldsalat und die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rundherum goldbraun anrösten. Herausnehmen und mit dem Feldsalat, Petersilie und Kürbiskernöl pürieren. Das Pesto anschließend kräftig mit Salz abschmecken.
3. Chicorée waschen, trocken tupfen und putzen. Die Strünke jeweils knapp und gerade abschneiden, sodass die Chicorée noch zusammenhalten. Beide längs halbieren. In einer Pfanne 2 TL neutrales Pflanzenöl erhitzen, Chicorée darin auf der Schnittseite für 1 Min. scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und 5 Min. schmoren, anschließend umdrehen und 2-3 Min. von der anderen Seite schmoren. Der Chicorée sollte am Ende goldbraun, aber innen noch knackig sein.
4. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Pflanzendrink und Kreuzkümmel grob pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und unter das Püree heben. Das Püree auf 4 Teller verteilen und kreisrund ausstreichen. Pro Portion ½ Chicorée auf das Püree legen, etwas Pesto darübergeben und servieren.