

Rezept

Gebratener Radicchio

Ein Rezept von Gebratener Radicchio, am 26.04.2024

Zutaten

1 großer Radicchio (ca. 500 g)	3 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig	2 EL Honig
1 TL körniger Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	10 g Pinienkerne
100 g luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 28 g F, 16 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Vom Radicchio welke Blätter entfernen, den Kopf waschen und abtropfen lassen. Dann vierteln und den Strunk schräg abschneiden, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Viertel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Den Bratensatz mit Essig und 4 EL Wasser ablöschen. Sofort den Honig zugeben und auf schwache Hitze zurückschalten. Den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radicchio-Viertel mit der Schnittfläche in den Sud legen und abgedeckt ca. 5 Min. sanft schmoren.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Radicchio auf zwei Tellern anrichten, mit dem Sud beträufeln, mit den Pinienkernen bestreuen und mit dem Schinken servieren.