

Rezept

Paprika-Medaillons mit gebratenem Chicorée

Ein Rezept von Paprika-Medaillons mit gebratenem Chicorée, am 20.04.2024

Zutaten

4 Stauden Chicorée (insgesamt ca. 600 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
6 Putenmedaillons (je ca. 50 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 361 kcal

Zubereitung

1. Den Chicorée waschen. Die äußeren Blätter ablösen und am Strunk eine dünne Scheibe abschneiden. Die Stauden dann längs halbieren – sie sollen am Strunk noch zusammenhängen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Chicoréestauden mit den Schnittflächen nach unten hineinlegen und leicht anbraten. Dann wenden, die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles zusammen kurz anbraten.
3. Den Wein angießen und das Gemüse zugedeckt 5-10 Min. dünsten.
4. Inzwischen die Putenmedaillons kalt abwaschen und abtrocknen. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten.
5. Den gebratenen Chicorée mit den Putenmedaillons anrichten.