

Rezept

Süßer Chicorée mit Röstsellerie, Birnen und Haselnüssen

Ein Rezept von Süßer Chicorée mit Röstsellerie, Birnen und Haselnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Röstsellerie

½ Bund Liebstöckel (oder 1 TL getrockneter Liebstöckel)	1 EL neutrales Öl
Pfeffer	Salz
	100 g Knollensellerie

Für den süßen Chicorée

4 Chicorée	2 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup	2 TL Aceto balsamico bianco
½ TL grobes Meersalz	

Außerdem

1 Handvoll Haselnusskerne	1 große Birne
2 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 12 g F, 3 g EW, 13 g KH

Zubereitung

Röstsellerie

- Den Backofen auf 190° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Liebstöckel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ein bisschen Grün für die Deko beiseitelegen. Den restlichen Liebstöckel in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
- Den Sellerie schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben und diese in Dreiecke schneiden. Den Sellerie mit der Liebstöckelmarinade mischen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in 10-20 Min. weich backen.

Süßer Chicorée

- Inzwischen den Chicorée putzen und längs vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Chicorée darin anbraten. Mit Ahornsirup beträufeln und mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Chicorée mit Meersalz bestreuen.

Außerdem

- Die Haselnüsse in der Pfanne ohne Öl rösten. Herausnehmen und grob hacken.

5. Die Birne waschen, vierteln, und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
-

Anrichten

6. Den Chicorée dekorativ auf Teller legen, den Sellerie dazwischen und darum herum verteilen. Mit Birnenstücken, Haselnüssen und Liebstöckel dekorieren.