Gebratener Chicorée-Caesar mit

Kichererbsen und Zitronen-Baguette-Croutons

— Bio Kochbox KW 45



KI generiert

BIO DEINE KOCHBOX

Gebratener Chicorée-Caesar mit
Kichererbsen und Zitronen-Baguette-Croutons



MENGENHINWEIS:
· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:
- 2 Chicorée, ca. 300 g
- 160 g Kichererbsen, abgetropft
- 70 g Vollkornbaguette
- 120 g Möhren
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Zitrone
- 80 g gelbe Zwiebel

Eigener Vorrat:
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Essig
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich abgespült, sehr gut abtropfen gelassen und anschließend mit einem sauberen Küchentuch trockengetupft. Der Chicorée wird gewaschen und trockengetupft, längs halbiert und am Strunk nur so weit keilförmig eingeschnitten, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Möhren werden geschält, gewaschen und mit einem Sparschäler längs in feine Bänder gehobelt. Die Zwiebel wird geschält und in sehr feine Halbringe geschnitten. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt; die Blättchen werden von groben Stielen gezupft und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben, die Schale fein abgerieben und der Saft ausgepresst. Das Baguette wird in kleine Würfel geschnitten. Ein Esslöffel Olivenöl wird in einer großen Pfanne erhitzt. Die Kichererbsen werden darin bei mittlerer bis kräftiger Hitze etwa acht Minuten geröstet, bis sie außen trocken und leicht knusprig sind; gegen Ende werden sie mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzt und aus der Pfanne genommen. Die Brotwürfel werden anschließend in derselben Pfanne rundherum goldbraun geröstet und mit etwas Zitronenschale bestreut. Die Pfanne wird ausgewischt, das restliche Olivenöl wird erhitzt und die Chicoréehälften werden zunächst mit der Schnittfläche nach unten kräftig angebraten, bis sie deutlich gebräunt sind. Danach werden sie gewendet und bei mittlerer Hitze noch einige Minuten gegart, sodass die Herzen zart werden, aber ihre Form behalten. Für das Dressing werden Senf, Ahornsirup, Essig, zwei Esslöffel Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie, eine fein geriebene Hälfte der Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mit etwa zwei Esslöffeln Wasser zu einer kräftigen Emulsion verrührt. Die warmen Chicoréehälften werden auf Tellern angerichtet, Möhrenbänder und Zwiebelringe locker darum verteilt und alles mit dem Dressing beträufelt. Die knusprigen Kichererbsen und Zitronen-Croutons werden darübergegeben und der Salat wird mit der übrigen Petersilie serviert.