

Gebratener Chicoree mit Aceto balsamico

4 kleine Chicorée
Petersilie, Salz
1 cl Aceto balsamico
4 TL Gemüsebrühe gekörnt
10 ml Wasser
10 ml Olivenöl

Zuerst den Chicoree - falls nötig - mit kaltem Wasser von Erde und sonstigem befreien. Danach wird jeder der Köpfe gevierteilt.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (nicht verbrennen, vielleicht auf 3/4 Hitze schalten) und den Chicoree, wie er ist, von jeder Seite leicht anbraten. Nun die gekörnte Brühe dazugeben und mit dem Balsamico und dem Wasser ablöschen. Das Salz noch während dem Verdunsten des Wassers dazu geben. Das sorgt für die Entziehung der Bitterstoffe im Gemüse. Wenn der Chicoree von allen Seiten schön bräunlich ist, dann kann er mit etwas Petersilie bestreut auf einer Platte serviert werden..

Guten Appetit!



Gebratener Chicoree mit Aceto balsamico

4 kleine Chicorée
Petersilie, Salz
1 cl Aceto balsamico
4 TL Gemüsebrühe gekörnt
10 ml Wasser
10 ml Olivenöl

Zuerst den Chicoree - falls nötig - mit kaltem Wasser von Erde und sonstigem befreien. Danach wird jeder der Köpfe gevierteilt.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (nicht verbrennen, vielleicht auf 3/4 Hitze schalten) und den Chicoree, wie er ist, von jeder Seite leicht anbraten. Nun die gekörnte Brühe dazugeben und mit dem Balsamico und dem Wasser ablöschen. Das Salz noch während dem Verdunsten des Wassers dazu geben. Das sorgt für die Entziehung der Bitterstoffe im Gemüse. Wenn der Chicoree von allen Seiten schön bräunlich ist, dann kann er mit etwas Petersilie bestreut auf einer Platte serviert werden..

Guten Appetit!

