.

Glasierter Chicoree mit Putenstreifen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 2 unbehandelte Orangen Pfeffer Rapsöl 2 Putenschnitzel 300 g Möhren 200 g Staudensellerie 2 Chicoree 2 TL Honig 30 g Puderzucker 2 EL Butter 150 ml Gemüsefond 3 EL Chilisauce

Die Schale einer Orange abreiben und 250 ml Saft auspressen. Die Hälfte der Schale und 100 ml Saft mit Pfeffer und 2 EL Rapsöl verrühren. 2 Putenschnitzel in Streifen schneiden und damit 1 Stunde marinieren. 10 g Rapsöl erhitzen und Fleisch kurz anbraten. 300 g Möhren und 200 g Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren in Salzwasser 5 Minuten kochen, Sellerie nach 3 Minuten zugeben. 2 Chicoree längs halbieren, Strunk keilförmig entfernen. Hälften in breite Streifen schneiden. 2 TL Honig und 30 g Puderzucker in einem großen Topf goldbraun karamellisieren. 2 EL Butter darin schmelzen, Orangensaft und 150 ml Gemüsefond zufügen, 5 Minuten einkochen und mit 3 EL Chilisauce abschmecken, Möhren, Sellerie Chicoree und Fleisch unterheben und kurz erhitzen.