

Rezept

Chicoree mediterran

Zutaten für 2 Personen

Arbeitszeit: ca. 15 min

- 2 Chicoree
- 4 EL Olivenöl
- Kürbiskerne
- 4 cl Balsamico rot oder weiß
- 4 Tomaten
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Pack. Fetakäse

Chicoree von den äußeren Blättern befreien und in cm dicke Längsscheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Größeren Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Chicoree Scheiben von beiden Seiten anbraten und anschließend sofort mit dem Balsamico ablöschen. Pfannendeckel drauf und alles etwas dünsten lassen, (nicht zu weich werden lassen).

Die Tomaten waschen, halbieren, vierteln oder achteln wenn es noch zu groß scheint. Die Tomaten mit in die Pfanne zum Chicoree geben, salzen, pfeffern und die Kräuter der Provence zugeben und den Knoblauch einpressen. Zum Schluss noch den Fetakäse kurz mit anschmoren und schon kann serviert werden.

Guten Appetit!

KW5_Chicoree_mediterran.pdf