Artikel vom 22.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 09:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chicoree-mit-orangen

Chicorée mit Orangen



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

4 Chicorée,

1 rote Zwiebel,

2 ½ Orangen,

½ Zitrone,

2 EL Olivenöl,

Salz,

Pfeffer,

1 EL Honig,

Walnussbruch,

neutrales Öl zum Braten.

Zubereitung:

Den Chicorée waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl auf der mittleren Stufe erhitzen und dann die Chicorée-Stücke dazu geben. Während der Salat angebraten wird, die Zwiebel erst häuten und dann in kleine Stücke schneiden. Diese erst einmal beiseitestellen. Zwei Orangen von der Schale und möglichst viel weißer Haut befreien. Nun die einzelnen Filets in Stücke schneiden und zur Seite stellen. Parallel den Chicorée regelmäßig in der Pfanne wenden. Die übrige halbe Orange sowie die halbe Zitrone auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl, den Gewürzen und dem Honig zu einem Dressing anrühren. Zum Anrichten den Chicorée noch warm auf tiefe Teller verteilen. Orangenstücke und die Zwiebeln drüber geben sowie den Walnussbruch. Zum Schluss das Dressing über den Salat träufeln.

Leonie Jaxy