

## Chicoréegemüse mit Blutorangen – ein Rezept von Martin Fauster



Dies ist eines der neuen Winterrezepte der vom TZM für Krebspatienten entwickelten Koch-App [HealthFood](#). Diese stammen von Sternekoch Martin Fauster, Küchenchef im Gourmet Restaurant Königshof in München, der die App zudem mit hilfreichen Videos und vielen Tipps bereichert.

Chicorée ist ganzjährig aus heimischem Anbau erhältlich, jedoch gibt es im Winter das größte Angebot. Man kann ihn vielseitig, sowohl als Gemüse wie auch als Salat, zubereiten. Er gehört wie Radicchio und Endivien zur Salat-Gruppe der Zichorien, welche sich durch einen höheren Gehalt an Bitterstoffen auszeichnen. Neuere Züchtungen enthalten weniger Bitterstoffe, da viele Verbraucher dies bevorzugen.



**Zutaten für 4 Personen:**

- 4 St. Chicorée
- 2 St. Blutorangen (alternativ rosa Grapefruit)
- Puderzucker
- Butter
- Kardamom

**Tipps:**

- Dieses Rezept lässt sich durch Reduktion der Zutaten auch gut für weniger Personen zubereiten.
- Beachten Sie, dass Grapefruit Substanzen enthält welche den Abbau und somit die Wirkung von vielen Medikamenten beeinträchtigen können. Verwenden Sie Blutorangen in diesem Rezept, wenn Sie Medikamente nehmen.

**Tipps von Martin Fauster:**

- Um zu verhindern, dass der Chicorée bitter schmeckt, eignet es sich ihn in lauwarmem Wasser einzulegen.
- Gerne gebe ich zum Schluss noch etwas frisch geriebene Pistazien über dieses Gericht.

**Zubereitung** (Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Einweichzeit 0 bis 30 Minuten):



Blutorangen (bzw. Grapefruit) mit dem Messer vorsichtig schälen und die Filets zwischen den Segmenten herausschneiden (wie dies geht können Sie sich in dem Video „Orange filetieren“ in der App anschauen). Die restliche Blutorange (bzw. Grapefruit) gut ausdrücken und den Saft aufbewahren.



Den Chicorée halbieren und den dicken Strunk heraus schneiden. Die Blätter auseinandernehmen und den Chicorée abwaschen bzw. wenn Sie die (oft nur noch leicht vorhandene) Bitternote nicht mögen, legen Sie ihn für eine halbe Stunde in lauwarmes Wasser um diese deutlich zu verringern. Danach den Chicorée in einer Salatschleuder trocknen (alternativ mit Küchenpapier trocken tupfen).



Am besten karamellisieren Sie den Puderzucker in einer großen, hochrandigen Pfanne (Sauteuse). Hierzu den Puderzucker gleichmäßig und dünn über den gesamten Pfannenboden verteilen und erhitzen. Dann die Butter darin schmelzen lassen und die trockenen Chicoréeblätter darin kurz anschwanken.



Den Chicorée mit Salz und gemahlenem Kardamom würzen. Mit dem Blutorange-saft (bzw. Grapefruitsaft) ablöschen und kurz andünsten.

Zum Schluss die Blutorange-filets (bzw. Grapefruitfilets) begeben, so dass sie möglichst wenig zerfallen und gegebenenfalls noch etwas kalte Butter zum Binden des Gemüses unterheben.



Guten Appetit.

Video Chicorée karamellisieren (mit Martin Fauster):

