

Brat-Chicorée mit Mandarine



4	Mandarinen (davon 2 Bio)
30 g	Mandeln (mit Haut)
4 Stiele	Minze
1	rote Zwiebel
1 TL	Anissamen
6	Chicorée
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Agavendicksaft
3 EL	Apfelessig

Zubereitung

- 1 Bio-Mandarinen heiß waschen, trocken tupfen und halbieren. Rest Mandarinen schälen, in Segmente teilen. Mandeln grob hacken. Minze waschen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Anis leicht zerstoßen.
- 2 Chicorée waschen, längs in Spalten schneiden. Öl portionsweise in einer Grillpfanne erhitzen. Chicorée darin 4–5 Minuten braten. Mit Anis bestreuen, salzen, pfeffern und im Ofen (100 °C) warm halten. Mandarinenhälften auf der Schnittfläche 1–2 Minuten in der Pfanne braten. Agavendicksaft, Essig und 2 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Chicorée mit Mandarinen, Zwiebel, Mandeln und Minzblättchen an richten. Bratsud darübergeben.