

# 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. Mandarinhälften 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 anrichten. Bratsud darübergerben.