

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Rübenvielfalt mit gebratenem Chicorée und Heidelbeermarinade

Koch: Lukas Kapeller

Zutaten

(4 Personen)

Für die Rübenvielfalt

- 1 Rote Rübe
- 1 Gelbe Rübe
- 1 Weiße Rübe (Chioggia Rübe)
- ½ l reduzierter Rote Rübensaft
- ein Schuss Balsamicoessig
- Salz
- Saft einer Orange
- Saft einer ½ Zitrone
- Kristallzucker
- Salz
- ½ l Wasser
- 1/8 l Holunderblütenessig
- 1/8 l Holunderblütensirup
- Salz

Für den Chicorée

- 4 Köpfe roter Chicorée
- 4 Köpfe weißer Chicorée
- 3 EL hochwertiges Olivenöl
- Salz

Quelle: ORF extra

Für die Heidelbeermarinade

- 300 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- Essig nach Wahl
- 1/8 l Rote Rübensaft
- Salz
- Kristallzucker
- 150 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Garnitur

- frische Kräuter (z.B. Zitronenverbene)

Orangenfilets

Zubereitung

1. Für die Rübenvielfalt die Rote, die Gelbe und die Weiße Rübe schälen und in Spalten schneiden. Dann die Roten Rüben-Spalten in dem reduzierten und mit Salz und Balsamicoessig abgeschmeckten Rote Rübensaft weichkochen. Die Gelben Rüben-Spalten in einer Mischung aus Orangen- und Zitronensaft, Zucker und Salz weichkochen. Die Weißen Rüben-Spalten in einem Sud aus Wasser, Holunderblütenessig, Holunderblütensirup, Salz und Kristallzucker weichkochen.

2. Für den Chicorée die Chicorée-Köpfe der Länge nach vierteln und in einer Pfanne in etwas Olivenöl und ein wenig Salz anschwitzen.

3. Für die Heidelbeermarinade die Beeren mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Anschließend mit einem Schuss Essig, Rote Rübensaft, Salz und Zucker abschmecken. Nun noch einmal mixen und das Pflanzenöl langsam einfließen lassen.

4. Zum Schluss die Rübenspalten in einer Schüssel anrichten, den Chicorée und die Orangenfilets dazwischen platzieren und die Heidelbeermarinade darüber nappieren.

Das Gericht mit frischen Kräutern garnieren.