

Chicorée-Bulgur-Rolle

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	3 Bio-Orangen	1 Bio-Grapefruit
Zucker	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
150 g Bulgur	ca. 200 ml Gemüsebrühe	4 Chicorée
200 ml Milch	1 Stange Lauch	Salz, Kurkuma
150 g Blauschimmelkäse	1/2 TL Speisestärke	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrusfrüchte gut abwaschen und abtrocknen. Von der Zitrone und einer Orange die Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen. Von den restlichen Orangen und der Grapefruit mit einem Zestenreißer dünne Streifen Schale abziehen. Die Streifen zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann 2 Orangen, Grapefruit und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets herausschneiden. Die Fruchtfilets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten antrocknen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hälfte der fein gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz anrösten, mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe zugeben und bissfest kochen. Den Chicorée entblättern, waschen und gut abtropfen. Die großen Blätter in einen Topf geben, Milch angießen und die Chicoréeblätter weich kochen. Dann die Blätter herausnehmen, abtropfen und dicht nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Den Topf mit der Milch zur Seite stellen. Lauch putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Mit der restlichen Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz würzen. Den restlichen Chicorée klein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Kurkuma abschmecken. Die Hälfte vom Käse würfeln, in die heiße Milch geben und schmelzen, evtl. die Sauce mit 1/2 TL Speisestärke, die in 1 TL Wasser angerührt wurde, binden. Lauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Den gekochten Bulgur mit gebratenem Chicorée und dem restlichen Käse mischen mit Orangen und Zitronenabrieb abschmecken, auf die großen Chicoréeblätter legen und mit Hilfe der Frischhaltefolie zu Rollen formen. Den Lauch auf die Tellermitte geben, darauf die Chicorée rollen setzen und mit den angetrockneten Fruchtfilets garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Februar 2015