

Detox-Teller

Für zwei Personen

Für den Detox-Teller:

12 junge, bunte Möhren	2 Chicorée	3 gekochte Rote-Bete-Knollen
1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	2 Ziegenkäse-Taler	30 g geschälte Mandelkerne
200 ml Hühnerfond	3 EL Kastanienhonig	Olivenöl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

50 g Granatapfelkerne	1 Zitrone, davon Saft	50 ml Hühnerfond
Salz		

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Detox-Teller:

Die Möhren waschen und schälen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst die jungen Möhren in die Pfanne geben. Salzen.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Enden vom Chicorée entfernen und anschließend vierteln. In der Pfanne langsam garen und etwas salzen. Zitronenschale abreiben und über die Möhren sowie den Chicorée geben. Etwas Hühnerfond in die Pfanne mit den Möhren geben.

Rote Bete würfeln. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft über die Rote Bete geben. Salzen und mit Olivenöl marinieren.

Kastanienhonig über den Chicorée und die Möhren rüberträufeln, bis das Gemüse leicht karamellisiert. In die Pfanne mit dem Chicorée ebenfalls etwas Hühnerfond hinzugeben.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Ziegenkäse-Taler in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandelkerne zu den Möhren in die Pfanne geben und Öl darübergerben.

Für die Granatapfel-Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Vinaigrette aus Granatapfelkernen, Zitronensaft und Hühnerfond herstellen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse als Garnitur verwenden.

Johann Lafer am 17. Februar 2023