

Sanft gegarter Chicoree

Für 4 Personen

4 Chicoree 80 g Butter 1 Bio-Orange
8 g Salz Meersalz

Außerdem:

Pfanne 1 Kochbeutel, Porzellantasse
großer Topf Kochthermometer

Entfernen Sie von jedem Chicoree 2 bis 3 Außenblätter, zur Seite legen. Chicoree längs halbieren. Den Strunk sauber-, aber nicht wegschneiden. So halten die Hälften gut zusammen. Wenn der Strunk zu bitter ist, der schneidet mehr heraus.

Kurz anbraten. 20 g Butter in der Pfanne zerlassen. Die Chicoree-Hälften mit den Schnittflächen nach unten etwa eine Minute lang scharf anbraten.

Orange präparieren. Schale heiß abwaschen, zur Hälfte abreiben. Restliche Schale in 2 cm breite Streifen zerkleinern. Die Frucht in Scheiben schneiden.

Kochbeutel füllen. Auf den Chicoree- Schnittflächen die restliche Butter und das Salz verteilen. Legen Sie alle Hälften in einen Kochbeutel. Geben Sie die Orangenscheiben und zwei Streifen der Orangenschale dazu. Verschließen Sie den Beutel aber noch nicht - außer Sie haben einen Vakuumierer im Haushalt. Ziehen Sie dann damit die Luft aus dem Beutel und verschweißen ihn.

Wasserbad temperieren. Das Küchenthermometer am Topf anbringen, darin 4 Liter Wasser auf 85 Grad Celsius erhitzen. Wenn Sie ein Sous-vide-Gerät nutzen: auf dieselbe Temperatur einstellen.

Garen. Den offenen Beutel ins Wasser gleiten lassen. Schließen Sie ihn jetzt, weil nun der Wasserdruck die Luft verdrängt hat. Beschweren Sie den Beutel mit der Tasse. 40 Minuten garen lassen - konstant bei 85 Grad Celsius.

Streusel rösten. Außenblätter fein würfeln, mit etwas Salz in der trockenen, heißen Pfanne zu Streuseln bräunen.

Beutel mit Schaumlöffel aus dem Topf holen. Inhalt in eine Schüssel geben, Fond abgießen. Je 2 halbe Chicoree mit Orangenscheiben auf Tellern anrichten. Mit Streuseln und Meersalz bestreuen. Dazu passen Kartoffelrösti.

Die Garmethode Sous vide stammt aus Frankreich und bedeutet übersetzt 'unter Vakuum'. Der Chicoree gart eingepackt in einem Kunststoffbeutel bei niedriger Temperatur im Wasserbad. So gehen wenig Aromen verloren, das Gemüse bleibt knackig. Achten Sie darauf, dass die Temperatur immer 85 Grad beträgt.

test April 2017