

Chicorée-Orangen-Salat mit gebratener Garnele

Für 4 Personen

4 unbehandelte Orangen	2 EL Zucker	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 Zitrone	3 Sardellenfilets
2-3 Chicorée	Salz	3 EL Olivenöl
3 Schalotten	1 EL Butter	2 Knoblauchzehen
250 ml Hühnerbrühe	Pfeffer	12 Riesen-Garnelen
2 Schälchen Kresse		

Zwei Orangen dünn mit einem Messer schälen, so dass nichts weißes mitabgeschnitten wird. Die Orangenschale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker, einem Zweig Thymian und Lorbeerblatt aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Den Saft der beiden Orangen ausdrücken. Die beiden verbliebenen Orangen mit einem Messer schälen, dass nichts weißes mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets ausschneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Sardellen fein hacken. Von dem Chicorée die äußeren Blätter abnehmen. Den Rest fein hacken mit Salz, einer Prise Zucker, Saft der Zitrone, der feingehackten Sardellen und 2 EL Olivenöl marinieren. Schalotten schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anschwitzen und mit 1 EL Zucker karamellisieren, eine angegedrückte Knoblauchzehe hinzugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Hühnerbrühe hinzufügen, Chicoréeblätter in dem Sud kurz weich kochen und wieder herausnehmen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen bis eine dickliche Konsistenz entstanden ist, nochmals abschmecken. Knoblauch herausnehmen. Die Chicoréeblätter leicht überlappend auf Frischhaltefolie legen, den rohen Chicoréesalat darauf legen und mit Hilfe der Folie zu Röllchen formen. (Jedoch nicht in die Folie einpacken.) Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, salzen, wieder in die Schale geben, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl, einem Thymianzweig und angegedrückter Knoblauchzehe ca. 5 Minuten sanft braten. Aus der Schale nehmen, mit den Chicorée-Röllchen, Orangenfilets, Orangenzesten auf dem Teller anrichten. Mit dem Sud nappieren und mit der Kresse bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 09. Februar 2010