

Geschmorter Chicorée mit Blutorangen

Für 4 Personen

Für die Polenta:

300 ml Milch	300 ml Wasser	150 g Polenta
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl	3 EL Butter	

Für den Chicorée:

8 Blutorangen	4 Chicorée	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
80 g Schwarzwälder Schinken	3 EL Butter	

Für die Polenta Milch mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Backblech mit Öl einfetten, die Polentamasse 1-2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen (ca. 1,5 Stunden).

Von den Blutorangen den Saft auspressen.

Chicorée der Länge nach halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Chicoréehälften darin goldbraun anbraten.

Dann soviel Blutorangensaft angießen, dass die Chicoréehälften zu 2/3 in der Flüssigkeit liegen, aber nicht vollständig bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Ein Stück Backpapier in der Pfannengröße ausschneiden, in die Papierkreismitte ein kleines Loch schneiden und den Chicorée mit dem Papier abdecken. So den Chicorée ca. 18 Minuten leicht köchelnd schmoren.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schinkenscheiben darauf ausbreiten, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken. Mit einem feuerfesten Gefäß beschweren und so den Schinken im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten knusprig rösten.

Den geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen und den Schmorfond ca. 5 Minuten sirupartig einkochen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

Die ausgekühlte Polenta in rechteckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Polentastücke darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Chicorée anrichten, Schinkenscheiben darauf geben und mit der braunen Butter und dem Blutorangensirup beträufeln. Die Polenta dazu servieren.

Martina Kömpel am 07. März 2018