

Gebratener Chicorée mit Hirtenkäse

Zutaten | 4 Portionen

4	frische Chicorée (ca. 500 g)
4	frische Tomaten (ca. 320 g)
2	frische Knoblauchzehen
200 g	Hirtenkäse (45 % Fett i. Tr.)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Rohrzucker
1 TL	frischer Oregano
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min., Garzeit 5 – 10 Min.

Zubereitung:

- Vom Chicorée die welken Blätter entfernen und die Strünke mit einem spitzen Messer keilförmig herausschneiden.
- Den Chicorée waschen und etwas trocken tupfen.
- Tomaten waschen, je nach Größe, vierteln oder achteln.
- Den Knoblauch pellen.
- Den Hirtenkäse in kleine Stücke schneiden.
- Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und den Chicorée bei mäßiger Hitze vorsichtig goldbraun anbraten.
- Mit Rohrzucker überstreuen, etwas karamellisieren lassen.
- Die Tomaten zufügen und diese auch kurz anbraten.
- Den Hirtenkäse drüberstreuen.
- Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Pfanne drücken.
- Das Gemüse mit Oregano-Blättchen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Soll aus der Gemüsebeilage ein Hauptgericht entstehen, so eignen sich z. B. einige Krabben um dieses Gericht mit einem guten Eiweißlieferanten aufzuwerten.

Dazu schmeckt etwas Vollkorn-Baguette oder Reis.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 263 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
190 kcal	13,2 g	7,75 g	9,4 g	222 mg