



Chicoréeknospen in Pancettamantel auf Bohnen-Ajvar-Ragout

Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

4 Chicoréeknospen
2 EL Olivenöl
8 Scheiben Pancetta (oder durchwachsener Bauchspeck)
80 ml Gemüsebrühe

Ragout:

350 g weiße Bohnen
150 g Paprikaschoten, bunt
60 g Zwiebelwürfel
1 Knoblauchzehe, gehackt
100 g Tomatenwürfel
150 g gestückelte Tomaten
2 EL Ajvar scharf
1 EL gerebelter Thymian
Salz

Topping:

80 g feine Streifen von Hokkaidokürbis und Roter Bete (evtl. leicht angedünstet)

Zubereitung (circa 30 Minuten):

Gewaschenen Chicorée unten etwas abschneiden und halbieren. In der Pfanne ringsum in Öl leicht anbraten, mit Brühe angießen und bissfest durchziehen lassen. Mit Pancetta belegen und im Backofen bei maximal 120 Grad in etwa 20 bis 25 Minuten garen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig angehen lassen, Paprikaschotenwürfel zugeben und kurz mitgaren. Bohnen und gestückelte Tomaten zufügen und erhitzen. Tomatenwürfel und Ajvar untermischen, mit Salz und Thymian abschmecken.

Das Ragout auf Tellern verteilen, die Knospen daraufsetzen und mit Streifen von Kürbis und Roter Bete ausgarnieren.

Nährwerte pro Portion:

345 kcal - 25 g Fett - 15 g Eiweiß - 19 g Kohlenhydrate - 2 BE