Karamellisierter Chicorée, Birne & Bohnen

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 2 Chicorée
- 2 EL brauner Zucker
- 20 g Butter oder Sonnenblumenöl
- 1 Birne
- 150 ml Birnensaft (oder Apfelsaft)
- 100 ml Weißwein
- 200 g Bohnensprossenkeimlinge
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskerne, Haselnüsse, schwarzer Sesam
- Nach Belieben: Frische Basilikumblätter, Salatblätter

Für das Bohnenpüree:

- 200 g gekochte, weiße Bohnen
- 50 g Nusspüree (z.B. Haselnussmus, Sesammus etc.)
- 3 Scheiben eingelegte Zitrone
- 3 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und evtl. Kreuzkümmel

Zubereitung

Für das Bohnenpüree die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann in einer Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl und den gehackten Walnüssen rührend 4 Minuten anrösten.

Die gekochten Bohnen mit 3 EL Sonnenblumenöl, dem gerösteten Knoblauch, Zwiebeln und Walnüssen, dem Essig und dem Nusspüree zu einer cremigen Paste mixen. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Anschließend

mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel abschmecken.

Den Chicoreé halbieren und den Strunk dran lassen. Die Birne schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den braunen Zucker in einer heißen Pfanne verteilen und schmelzen lassen, bis er karamellisiert. Danach die Chicoreéhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben, 20 g Butter hinzugeben und 2 Minuten hellbraun (mit Deckel) anbraten. Dann wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Chicoree herausnehmen und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teller legen. Salzen und pfeffern.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein und Birnensaft ablöschen. Ca. 5 Minuten einkochen, dann Birnenwürfel und Bohnenkeimlinge hinzugeben und alles ca. 3 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Zum Schluss die Chicoreéhälften wieder dazugeben und in dem Karamell erhitzen, dabei 2-3 Mal wenden.

Zum Anrichten das Bohnenpüree auf Teller verteilen. Mittig eine Mulde drücken und darin die Bohnenkeimlinge und Birnenwürfel verteilen. Darauf ein Salatblatt und die Chicoree setzen und mit Nüssen und Basilikum bestreuen.