

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Chicoree an Orangensauce



Zutaten

4 Chicoree Stangen oder Radicchio

1 TL Ghee
½ TL Anissamen
½ TL Koriandersamen
½ TL Fenchelsamen

2-3 dl Orangensaft
1 EL Reisflocken
Ingwerpulver
Pfeffer
Salz

Honig
gekackte Nüsse

Oder wie wär's mit einer Ananasauce!

½ Ananas
1 TL Ghee
1 TL Senfkörner
1 Zwiebel
2-3 dl Apfelsaft
1 EL Reisflocken
1 Msp Chili
Salz

Zubereitung

halbieren, Strunk entfernen

Gewürze fein mörsern und in Ghee anrösten

mit Orangensaft ablöschen, Reisflocken begeben und weich köcheln nach Wunsch pürieren, mit Gewürzen abschmecken und in feuerfeste Form füllen, Chicoree mit dem Anschnitt nach unten darauflegen.

Im Ofen bei 180° ca. 15-20Min. backen

Zum Schluss nach Wunsch mit Honig verfeinern und mit gehackten Nüssen garnieren.

schälen und in kleine Würfel schneiden in Ghee Senfkörner und Zwiebel andünsten, Ananas dazu geben, mit Apfelsaft ablöschen, mit Reisflocken abbinden, weich köcheln, nach Wunsch pürieren.

Zum Schluss mit Salz und Chili abschmecken.