

Jakobsmuscheln mit Chicorée-Salat

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 3 Chicorée
- 2 Römersalate
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 40 g Butter
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft

Chicorée waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Hälfte davon in einer Pfanne in Butter mit etwas Zucker anschwitzen und mit Rote-Bete-Saft ablöschen.

Römersalat waschen, putzen und klein schneiden. Restlichen Chicorée mit Römersalat in einer Schüssel mit Salz, Zucker und Zitronensaft marinieren. Gegebenenfalls nachwürzen.

Zutaten für das Dressing:

- 1 Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 50 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Kapseln Kardamom
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian
- frischer Ingwer
- 8 EL Olivenöl

Zitrone und Orange waschen und den Saft auspressen. Orangenschale abreiben. Orangensaft mit Zitronensaft, Kardamom, Lorbeer, Thymian und Knoblauch in eine heiße Pfanne geben und reduzieren. Ingwer schälen und mit Butterflocken dazugeben. Abkühlen lassen und die festen Zutaten entfernen. Mit Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Zutaten für die Muscheln:

- 3 Jakobsmuscheln
- 5 Stiele Petersilie
- 10 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- gemahlene Nelken
- Piment

Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer, Nelken und Piment würzen und in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz von jeder Seite anbraten. Petersilie waschen und abzupfen. Butter sowie Petersilie in die Pfanne geben und die Muscheln darin kurz durchschwenken.

Zutaten zum Anrichten:

- 50 g Cashewkerne
- einige Blättchen Thymian

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dressing über den Rohkost-Salat geben. Auf Teller verteilen und mit Orangenabrieb, Cashewkernen und Thymian garnieren. Gegarten Chicorée dazulegen und mit etwas Orangen-Marinade beträufeln. Je 1 Jakobsmuschel mittig auf den Salat legen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 09.08.2022

Koch/Köchin: Volker Delsing

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen