

Schwarzwurzeln in Pergament mit Chicorée-Salat

Zutaten für die Schwarzwurzeln (für 4 Personen):

- 12 Schwarzwurzeln
- 1 Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Mandeln
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine flache Schüssel mit Wasser füllen und den Saft der Zitrone hineindrücken. Die ausgepressten Zitronenhälften hinzufügen. Die Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen (sie kleben stark) und sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie schön weiß bleiben.

Die Schalen der Bio-Zitrone und -Orange abreiben und den Saft beider Früchte auspressen. Mandeln mit Ahornsirup in eine Pfanne geben und erhitzen. Etwas einkochen und karamellisieren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Mandeln dabei hin- und herbewegen. Die karamellisierten Mandeln aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

1 Bogen Backpergament auslegen und die Schwarzwurzeln mittig darauf platzieren. Etwas Orangen- und Zitronensaft darüber träufeln, den restlichen Saft für die Vinaigrette verwenden. Orangen- und Zitronenschale auf die Schwarzwurzeln streuen. Butter und die Hälfte der karamellisierten Mandeln dazugeben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier zu einem Päckchen einrollen/falten und an den Enden fest eindrehen. Auf ein Backblech legen und 25-30 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für den Salat:

- 2 Knollen Chicorée
- 1 Apfel
- 1 TL Ahornsirup
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Derweil den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Apfel säubern und das Fruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und vermengen. Für die Vinaigrette den restlichen Orangen- und Zitronensaft mit Öl und Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Päckchen aus dem Ofen nehmen und die Schwarzwurzeln mit Sud und Nüssen auf Teller verteilen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln. Die restliche Vinaigrette zum Chicorée-Salat geben und alles gut vermengen. Den Salat zu den Schwarzwurzeln servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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