



# Gebratener Chicorée auf Berglinsen mit Gomasio

⌚ Preparation time: 40 minutes  
Cooking time: 25 minutes  
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

- Etwas Olivenöl
- 4 Chicorée | ca. 800 g
- 150 g Puy Berglinsen
- 150 g Knollensellerie
- 1-2 Karotten
- 100 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 50-70 g Räuchertofu
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Schuss dunkler Balsamico Essig
- 400-500 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein | kann durch Brühe ersetzt werden
- 3 EL Ahornsirup
- Meersalz & Pfeffer
- 4-5 EL helle Sesamkörner geröstet
- Ein halbes Bund frische Petersilie
- Etwas frischer Zitronensaft

Außerdem: Eine Auflaufform für das Garen der Chicorée-Hälften im Ofen

## Zubereitung (45 Minuten Zubereitungszeit + 20 Minuten Backzeit)

1. Linsen abwägen. Zwiebel/n abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Räuchertofu fein würfeln. Ein Stück Knollensellerie abschneiden, entrinden und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen und grob hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Linsen hinzu geben und etwa 3 Minuten anbraten.
3. Linsen mit einem Schuss Balsamico Essig ablöschen. Dann Karotten-, Sellerie- und Räuchertofu-Würfel hinzu geben. Alles zusammen anbraten. Zutaten mit einem EL Agavendicksaft kurz karamellisieren lassen und mit 350-400 ml Gemüsebrühe aufgießen. Zutaten aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Zwei Lorbeerblätter hinzu geben und Linsengericht 25 Minuten gar köcheln lassen. Ab und zu umrühren, Deckel leicht geöffnet lassen.
4. Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorwärmen.
5. Chicorée waschen, die äußersten Blätter eventuell entfernen (wenn sie nicht schön sind) und die Chicorée-Köpfe halbieren. Tipp: Den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Dabei aber darauf achten, dass die Blätter am Strunk trotzdem noch größtenteils zusammen halten, sonst fallen die Chicorées beim Braten ziemlich stark auseinander.
6. Knoblauchzehe/n abziehen und ganz fein aufschneiden.
7. Chicorée mit viel Olivenöl in einer Bratpfanne kurz von beiden Seiten anbraten, bis die Salathälften schön braun werden (ohne zu verbrennen). Die angebratenen Chicorée-Hälften nebeneinander in eine Auflaufform schichten.
8. Chicorée-Hälften in der Auflaufform mit 50 ml Weißwein und mit etwas Brühe angießen. Wer keinen Weißwein verwenden möchte, kann diese durch Brühe ersetzen. Salzen, pfeffern, mit weiterem Olivenöl beträufeln und die geschnittene Knoblauchzehe/n darüber verteilen. Chicorée-Hälften gleichmäßig mit 3 EL Ahornsirup beträufeln und dann bei 210 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen.
9. Man kann Gomasio in Biomärkten und asiatischen Supermärkten fertig oder in Gewürzmühlen kaufen. Man kann kleinere Portionen Gomasio aber jeder Zeit einfach mit einem Mörser selbst mahlen/herstellen. Dafür 4-5 EL gerösteten hellen Sesam mit einem TL Meersalz in einem Mörser vermengen bzw. zerkleinern. Fertig ist das wohlschmeckende "Gomasio".
10. Sobald die Linsen bissfest gegart sind, sollte man den Topf vom Herd nehmen und die Linsen mit den weiteren Zutaten bei geschlossenem Deckel noch ziehen lassen. Sobald die Garzeit der Chicorée-Hälften vorbei ist, können sie aus dem Ofen geholt werden.
11. Nun die Lorbeerblätter aus den Linsen entfernen und die gehackte Petersilie unter das Linsengericht mischen. Die Linsen auf einem großen Teller

oder Einzelportionen anrichten. Chicorée-Köpfe auf die Linsen setzen, mit der großartig schmeckenden Brühe aus der Auflaufform übergießen und mit Gomasio bestreut auf den Tisch bringen. Mit gehackter Petersilie und Zitronensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!