

# Gebratenes Chicoréefilet mit Bulgour

Rezept x 6

2 St. Chicorée

0,5l Wasser

½ TL Salz

1 Lorbeerblatt

5 Pfeffer

20g rotes Linsenmehl

4 g Olivenöl

200 g Karotten, Sellerie

40 g Bulgour, roh (bzw. 80 g gekocht)

Kerbel, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

5 g Parmesan

70 g weiße Grundsauce

10 g Walnussöl

½ TL Petersilie gehackt

Den Chicorée ins kochende Wasser geben und 30 min köcheln lassen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, etwas plattdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen, in Vollkornmehl wenden.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

Den Bulgour in der doppelten Menge Flüssigkeit kochen. Karotten und Sellerie in feine Würfel schneiden, im Olivenöl andünsten, den Bulgour dazugeben, mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Grundsauce aufkochen, das Walnußöl zugeben, aufmixen und mit der Petersilie abrunden. Die Soße auf den Teller geben, den Chicorée darauflegen, die Bulgourmasse in eine Schöpfkelle drücken und ebenso auf den Teller stürzen. Vor dem Servieren mit dem Parmesan bestreuen.