

Gegrillter Chicorée mit Zucchini und cremiger Polenta

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: 45–55 Min. ||| mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Chicorée und Zucchini waschen bzw. putzen und halbieren. 2 EL Öl, Honig, ½ TL Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Die Schnittflächen des Gemüses damit bepinseln und ½ Stunde marinieren.
- Währenddessen die Polenta zubereiten: Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Restliches Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer und Thymian darin anbraten. Polenta darauf geben, mit der Milch ablöschen, gut verrühren und salzen. Unter Rühren kurz aufkochen und dann die Hitze sofort wieder reduzieren, sodass die Polenta nur ab und an aufblubbert. 20–30 Min. oder nach Packungsanleitung garen und dabei immer wieder gut umrühren.
- Inzwischen Orange und Grapefruit filetieren und den Saft dabei auffangen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis es duftet.
- Grill erhitzen und Zucchini bzw. Chicorée von beiden Seiten grillen, bis sie gar sind.
- Polenta auf Teller verteilen, dabei die Kräuter entfernen. Gegrilltes Gemüse darauf geben. Grapefruit- und Orangenfilets mit dem Saft darauf verteilen, mit Pinienkernen und Rosmarin bestreuen, evtl. mit Olivenöl beträufeln und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 l Milch
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Pinienkerne



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin