

Pretschener Pfannen-Chicorée

ZUTATEN für 2 Personen

3 mittelgroße Chicorée

30 g frisch geriebener Parmesan

½ TL Zwiebelpulver

½ TL Paprikapulver rosenscharf

1 Ei

20 g Butter

1 EL Öl

Handvoll Pistazien oder Mandeln

Handvoll Granatapfelkerne



ZUBEREITUNG

Chicorée längs halbieren, Schnittflächen leicht salzen.

Geriebenen Parmesan mit Zwiebelpulver und Paprikapulver vermischen

Butter und Öl in Pfanne erhitzen, Chicorée-Hälften mit der Schnittfläche erst in verquirltes Ei geben, dann in den Parmesan, und bei milder Hitze goldbraun braten (ca. 2-3 min)

Wenden und nochmal 2-3 min braten.

FÜR DIE SAUCE

3 EL dickflüssige Teriyaki-Sauce aus dem Asia-Laden

2 EL Brühe

1 EL dunkle Balsamico-Creme oder dickflüssiger dunkler Balsamico-Essig

Zutaten in einem kleinen Topf 1- 2 min aufkochen, bis Sauce eine schöne Konsistenz hat.

Chicorée mit gehackten Pistazien, Granatapfelkernen und der Sauce servieren

Dazu passt Kartoffelpüree.