

KABELJAU MIT CHICORÉE



ZUTATEN: 200 g Kabeljau, 3 dl Olivenöl, Salz, Dill

ZUBEREITUNG: Kabeljau in 4 Stücke schneiden, salzen und in 4 Vakuumbbeutel legen. Dillzweige in den Sack legen, bei 52° C ca. 7 Minuten dämpfen. Anschließend Kabeljau in Butter kurz anbraten.

GESCHMORTER ORANGENCHICORÉE

ZUTATEN: 2 Chicorée, 1 EL Orangensaft, 20 g Butter, 20 g Zucker, Salz

ZUBEREITUNG: Chicorée vierteln. In Gratinform geben. Orangensaft und Butter begeben. Mit Zucker und Salz bestreuen, mit Alufolie bedecken. Im Ofen bei 180° C 15 Minuten schmoren.

CARAMELSAUCE

ZUTATEN: 50 g Zucker, 5 dl Orangensaft, 1 dl Rahm, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen. Rahm beifügen. Einreduzieren, bis die Sauce dickflüssig wird. Abschmecken.