

Rezept · Wie der Chicorée zählt auch der Radicchio zu den Zichorien, welche wiederum die gezähmten Varianten der gemeinen Wegwarte sind, die man hierzulande überall findet, wo man derlei „Unkraut“ noch wachsen lässt. Und ähnlich wie der bei unseren belgischen Nachbarn äußerst beliebte Chicorée gilt der aus Norditalien stammende Radicchio als schwieriges Gemüse. Das liegt daran, dass wir in unserer deutschen Küche mit allem, was bitter ist, nur schwer umzugehen verstehen. Also verwurstet man den Kohl, der keiner ist, am liebsten in Salaten, die voller Dinge sind, die den Radicchio übertünchen. Dabei reicht EINE Orange um zwei, drei der rotblonden Kugeln genießbar zu machen. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Natürlich kann man dieses Gemüse roh im Salat genießen, aber interessanter wird er in leicht angebratenem und geschmortem Zustand. So ist das folgende Rezept entstanden: eine Hähnchenpfanne mit Radicchio und Apfelsine.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

300 g Hähnchenbrustfilet aus artgerechter Haltung (z.B. Kikok)
2 Radicchio-Kugeln bzw. ca. 600 g Radicchio
2 nicht zu kleine Orangen
1 Knoblauchzehe
Honig oder Ahornsirup
Salz, Pfeffer
(optional) geröstete und gehackte Walnusskerne
(optional) 80 g Feta
Olivenöl

Die Zubereitung:

Es geht nicht anders: Der Strunk muss raus, denn der ist am meisten für den bitteren Geschmack zuständig. Also viertelst du jede Kugel, dann kannst du den Strunk mit einem schrägen Schnitt entfernen. Danach schneidest du den Radicchio in nicht zu schmale Streifen.

Das Hähnchen garst du separat: Brate es in Olivenöl von beiden Seiten relativ scharf an und gib es dann auf einer Platte oder in einer Auflaufform bei 120° Umluft in den Backofen. Dort wird es je nach Dicke um die 25 Minuten brauchen. Falls vorhanden, kontrolliere mit einem Bratenthermometer, dass die Kerntemperatur 70° erreicht hat. Später schneidest du das

Fleisch in Tranchen und gibst es zum geschmorten Gemüse.

Presse den Saft aus der einen Orange. Schäl die andere großzügig, sodass nichts Weißes mehr dran ist. Bist du geschickt genug, filetiere die Apfelsine: Du kannst sie aber auch einfach nur quer in Scheiben schneiden und diese halbieren.

Lass ordentlich Olivenöl in einer weiten Pfanne nicht zu heiß werden und wirf die geschälte Knoblauchzehe hinein. Lass sie im Öl schmurgeln. Sie wird nicht mitgegessen, sondern nach dem Aromatisieren entfernt. Brate nun den Radicchio an. Ja, er darf auch ein paar braune Bratspuren bekommen. Lösch mit dem Orangensaft ab und lass ihn ein wenig einkochen. Würze mit Salz und Pfeffer sowie Honig oder Ahornsirup nach Geschmack. Leg die Orangenfilet obenauf, leg den Deckel auf die Pfanne und lass das ganze bei schwacher Hitze rund 10 Minuten schmoren. Das war's auch schon.

Du kannst die Pfanne nach dem Zufügen der Hähnchenfleischstücke noch mit einer Handvoll Walnuss- oder auch Pinienkerne aufpimpen und mit zerbröseltem Schafskäse reicher machen. Dazu gibt es bei uns Bandnudeln; gekochter Reis geht auch.