

DAK KOCH-DUELL 2025

Rezept IQsKitchen aka Carmine Stillitano



Orangenfilet:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 10 ½ EL Öl
- 1 ¼ TL Edelsüßpaprika
- 1 ¼ TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 2 Chicorée
- 2 ½ kleine rote Zwiebeln
- 63 g Walnusskerne
- 1 Baguette
- 2 ½ Knoblauchzehen
- 6 ¼ Stiele frischer Oregano

Dressing:

- 2 ½ Orangen
- 2 EL Honig
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. 4 EL Öl, Paprika, Oregano, 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch zur Marinade geben, gut mischen und bis zur Weiterverarbeitung stehen lassen.
2. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken und auffangen. Orangenfilets beiseitestellen.
3. Chicorée putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Orangensaft, 2 EL Honig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Walnüsse in einer Pfanne fettfrei unter Wenden 3–5 Minuten rösten. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten.
6. Baguette in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Baguettescheiben mit wenig Knoblauch bestreichen, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin von beiden Seiten 1–2 Minuten rösten. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
7. Orangenfilets, Chicoree und Zwiebelringe mit Dressing mischen. Salat auf einer Platte mit Hähnchen und Baguette anrichten. Mit Walnüssen und Oregano bestreuen.



Die DAK-Gesundheit wünscht ganz viel
Spaß beim Nachkochen!

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.