

DAK KOCH-DUELL 2025

Rezept der Wildcard Jürrina



Chicorée:

4 Chicorée
5 Orangen (unbehandelt)
1 Zitrone (unbehandelt)
2 TL Honig
Butter
2-3 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Pflanzenöl

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Honig in einem warmen Topf auflösen (leicht karamellisieren lassen). 4 Orangen und Zitrone entsaften und zum Honig in den Topf geben.
3. 1 Orange filetieren und Orangenfilets zur Seite stellen.
4. Chiliflocken dem Topf hinzugeben und auf 1/3 einreduzieren lassen.
5. Von der Reduktion 1/3 in einen kleinen Topf umfüllen und Sirupartig einkochen lassen und beiseite stellen. Danach die Butter in den restlichen Sud einmontieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
6. Chicorée halbieren und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl auf der Schnittfläche anbraten.
7. Den halbierten Chicorée mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen und mit dem Sud übergießen.
8. Chicorée im Backofen für ca. 15-20 Min garen.



Petersilienwurzelpüree:

400 g Petersilienwurzel
150-200 ml Milch
1 unbehandelte Zitrone (Abrieb und Saft)
Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1. Petersilienwurzel schälen, in kleine Stücke schneiden und in 1
2. EL Butter leicht glasig dünsten.
3. Mit Milch aufgießen und für ca. 10 Minuten weichkochen lassen. Die Flüssigkeit abgießen und auffangen.
4. Petersilienwurzel in einem hohen Gefäß pürieren und nach und nach die aufgefangene Flüssigkeit hinzugeben bis ein cremiges Püree entsteht. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Mit Zitronensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bitte wenden!





Fenchelkrokant:

4 EL Fenchelsaat
Puderzucker
Backpapier

1. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis es angenehm zu duften anfängt.
2. Fenchelsaat mit Puderzucker bestäuben und kurz karamellisieren.
3. Anschließend auf einem Backpapier abkühlen lassen.

Fenchelsalat:

1-2 Fenchelknollen
Fenchelgrün
Fenchelkrokant
1-2 TL Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1-2 EL Olivenöl
½ Zitrone (unbehandelt)

1. Fenchel fein hobeln (oder in streichholzartige Stifte schneiden) und anschließend fein würfeln.
2. Fenchelgrün und Fenchelkrokant fein hacken. Szechuanpfeffer fein mörsern.
3. Fenchelgrün und Krokant zum gewürfelten Fenchel geben und mit Salz, Pfeffer, Szechuanpfeffer, etwas Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
4. Mit etwas Orangensirup (siehe „Chicorée“) finalisieren.



Korianderöl:

20 g Koriander
100 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

1. Koriander mit Stielen grob schneiden, in einen hohen Mixbehälter geben und leicht salzen.
2. Pflanzenöl auf ca. 70-80 Grad erwärmen und zu dem gehackten Koriander geben.
3. Für 30 Sekunden pürieren und durch ein Microsieb abgießen.



**Die DAK-Gesundheit wünscht ganz viel
Spaß beim Nachkochen!**

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.