

Gebratener Radicchio

1. 2 Radicchio, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1 Chilischote, 1 TL Fenchelsamen, 20 ml Tamari- oder Sojasauce, 20 ml Balsamico-Essig, 20 ml Akazienhonig, 1/2 TL Ingwerpulver, Saft von 1 Zitrone, etwas Olivenöl
2. Den Radicchio waschen, die äußersten Blätter entfernen und vierteln.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein hacken.
4. Tamari, Balsamico, Ingwerpulver, Honig und Zitronensaft zu einer Marinade vermischen
5. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel mit den Fenchelsamen, Knoblauch und Chili darin anbraten.
6. Die Radicchio-Viertel hineinlegen und eine Seite anbräunen. Dann den Radicchio vorsichtig wenden und die andere Seite anbräunen.
7. Mit der Marinade übergießen und kurz köcheln lassen.
8. Zu Polentaschnitten, Hirse oder Couscous verzehren.

(Das Rezept entstammt dem Buch: Hans H. Rhyner, Kerstin Rosenberg : Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. – Neuhausen/Schweiz : Urania, 2003)