

Zutaten

4 Chicorée
1 Sellerieknolle
100 ml Milch
1 TL Salz
Muskat
2 Knoblauchzehen
250 g Cherrytomaten
1 – 2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
2 EL Rohrohrzucker
251,50 g Trauben
1 -2 EL Brat- und Backöl
Saft von 1 Limette

Gebratener Chicorée mit Selleriepüree und geschmolzenen Tomaten

Chicorée putzen und längs halbieren.
 Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden.
 Selleriewürfel in einen Topf geben, Milch, Salz hinzugeben und mit Wasser auffüllen, sodass der Sellerie gerade bedeckt ist und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Anschließend abgießen, dabei den Kochfond auffangen, alles in einen Mixbecher geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und gegebenenfalls Kochfond hinzugeben bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz entsteht.
 Abschmecken mit Salz und etwas Muskat.
 Knoblauchzehen schälen und flachdrücken.
 Cherrytomaten waschen, in eine Auflaufform geben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 EL Rohrohrzucker würzen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 10 Minuten backen. Trauben waschen und halbieren.
 Öl in einer Pfanne erhitzen, den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und ca. 2-3 Minuten anbraten. Danach wenden und ebenfalls für die gleiche Dauer anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer, die Trauben hinzugeben und kurz mitbraten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker und Limettensaft.
 Selleriepüree auf Teller geben, je 2 Chicoréehälften darauf verteilen, mit den Trauben und geschmolzenen Tomaten garnieren und servieren.

Zutaten

1 Mango
2 Pflaumen
2 Bananen
250 ml Orangensaft
½ Päckchen
Puddingpulver
1 EL Rohrohrzucker
600 ml Milch
400 ml Kokosmilch
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Milchreis

Milchreis mit Kokosmilch und Fruchtkompott

Mango schälen, entsteinen und in mundgerechte Würfel schneiden.
 Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
 4 EL von dem Orangensaft zusammen mit Zucker, Vanillepuddingpulver in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren.
 Den restlichen Orangensaft zum Kochen bringen, Puddingpulver einrühren. Mango- und Pflaumenwürfel dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen und vorsichtig zwischendurch umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 Anschließend die Bananenscheiben unterheben, alles in eine Schüssel geben und kaltstellen.
 Die Milch, Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und Vanillezucker dazugeben. Den Reis einrühren, ohne Deckel ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Wenn der Reis noch zu körnig ist, etwas Milch dazugeben und noch einige Minuten weiter köcheln lassen.
 Milchreis in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Fruchtkompott servieren.
 Schnell, fruchtig, einfach und auch ideal für unsere Kleinsten. 😊