



## Thema: Gesund und scheinbar ist Chicorée

Sind Sie eine Freundin des zart-bitter-herben Geschmacks des Chicorées?

Wenn er Ihnen zu bitter schmeckt, wässern Sie ihn einfach eine halbe Stunde in lauwarmem Wasser und probieren ihn dann noch mal als Rohkost. Oder servieren Sie ihn mit Orangen, Honig, luftgetrocknetem Schinken, Mayonnaise... Oder braten bzw. grillen Sie ihn mit einem Hauch Zucker... Chicorée ist edel und doch einfach zuzubereiten. Eine kleine Auswahl an Rezepten anbei.

### Winterliche Chicorée-Pizza für 3 Personen

- 1 Pack Pizzateig
- 2 - 3 Chicorée
- 2 Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g Ziegenfrischkäse „Öl & Kräuter“
- 2 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Den Chicorée längs halbieren und dann längs vierteln, Blätter abmachen, Strunk wegwerfen. Birne ebenso vierteln, Kernhaus rausschneiden und in feine Spalten schneiden. Beides in eine Schüssel geben und rings rum mit dem Zitronensaft benetzen, wenden. Den Ofen samt Backblech auf 230°C vorheizen. Frischen Rosmarinnadeln feinhacken oder getrockneten aus dem Schrank holen. Pizzateig samt Backpapier abrollen. Den Teig mit Ziegenfrischkäse bestreichen (um streichfertig zu werden muss er u. U. noch mit etwas Milch im Stabmixer verdünnt werden), Birnen und Chicorée dekorativ darauf verteilen, mit Honig und Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, Rosmarin drauf. Pizza samt Backtrennpapier aufs heiße Blech ziehen (der Mann soll kommen und auch mal helfen!) und 15 - 20 Min. backen.

**Tipp: Weißwein? Kann der Mann auch ein Glas davon abhaben :-)**

### Chicorée-Salat mit Orangen und Walnüssen für 4 Personen

- 4 Chicorée
- 2 Orangen
- 1 EL Honig
- 3 EL Balsamico weiß
- 4 EL Öl
- Salz
- 40 g Walnusskerne gehackt
- Deko Petersilie

Chicorée waschen, äußere Blätter entfernen, Strunk keilförmig ausschneiden, Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Orangen schälen (können Sie auch mit dem Messer machen) und Filets vorsichtig über einer Schüssel ausschneiden (etwas fitzelig, lohnt sich aber!), den Saft dabei sammeln, „Reste“ ebenfalls dazu ausdrücken. Den Saft mit Essig und Öl verrühren und salzen. Chicorée und Orangen dazu geben, mit Walnüssen und Petersilie bestreuen.

**Tipp: Der Salat ist eine gesunde und vitaminreiche Beilage an dunklen Wintertagen. Wie wär's mit einem Kartoffelgratin dazu? Oder lieber Kräuterpfannkuchen? Der Salat schmeckt auch gut mit Äpfeln, Frischkäse oder Mandelstiften.**

### ChiCha: Chicorée-Schiffchen mit Champignons für 4 - 5 Personen

- 3 Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- Zucker
- 3 Chicorée

Zwiebeln fein, Champignons mittelfein würfeln. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Champignons hinzugeben und 5 Min. mitbrutzeln. Zucker leicht karamellisieren lassen, gut salzen und pfeffern, mit Essig ablöschen. Zur Seite stellen. Anschließend die Chicorée längs halbieren, Blätter ablösen, Strunk dranlassen und wegwerfen. Für jeden Mitesser einige Blätter (als Schiffchen) beiseite legen, den Rest in feine Scheiben schneiden und zu den Pilzen geben. Pilze in Schiffchen füllen, Petersilie hacken und drüber geben.

**Tipp: Dazu passt ein frisch gebackenes Albzüngle (Weißbrot), gerne auch gefüllt als schwäbischer „Gemüsedöner“ mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Tomate, Gurke, Schafsfeta**

### Chicorée al forno für 4 - 5 Personen

- 500 g Chicorée
- 1 Zwiebel
- 25 g Butter
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml Milch
- 2 EL Hirse oder Haferflocken
- 4 Tomaten
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer, ital. Kräuter, Muskat, Öl

Chicorée waschen und längs halbieren. Strunk keilförmig herausschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln und in der Butter in einem großen Topf glasig dünsten, dann den Chicorée dazu geben. Bei mittlerer Hitze ca. 8 - 10 Min. vorsichtig dünsten.

Wer will, häutet die Tomaten bevor er sie in Würfel schneidet. Eine flache Auflaufform ausfetten. Die Chicorée-Masse hineingeben. Die Tomatenwürfel daneben legen. Crème fraîche mit der Milch, den Flocken, der Hälfte der Sonnenblumenkerne und den Gewürzen verrühren. Über den Chicorée gießen. Mit den restlichen Sonnenblumenkerne bestreuen.

Im Backofen bei 200 °C rund 35 - 45 Min. backen.

**Tipp: dieses Mal eher Rotwein :-)** Wer mag gibt noch etwas Käse (Mozzarella, Bergkäse...) während der Gar-Halbzeit darüber. Ein Hauch Knoblauch passt auch noch dazu.