

Chicorée



Verwendung:



Rohkost
Salat



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Braten
Schmoren



Grillen

Chicorée wird bei uns hauptsächlich als Salat zubereitet. Er lässt sich aber auch prima als Gemüse verwenden.

Passt auch zu:



anderen Salaten, z. B. Kopfsalat, Feldsalat, Ruccola



Lachs



Schinken,
z. B. überbacken



Nudeln

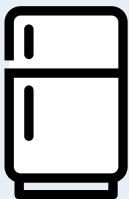


Frischkäse



Tipp:

Chicorée wird unter Lichtausschluss aus den Wurzeln getrieben. Wichtig ist eine Lagerung im Dunkeln. Wenn die Blattenden des Chicorées durch Lichteinwirkung grün geworden sind, schmeckt er meist bitter.



Kühlen

Lagerung:

Im **Gemüsefach** des Kühlschranks, je nach Reifezustand, **einige Tage**.

Chicorée-Apfel-Salat (Vorspeise)

Salat:

1 großer Chicorée
1 kleiner säuerlicher Apfel

Dressing:

2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa jeweils **15 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Für das Dressing **Zitronensaft** mit **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, bis sich Honig und Salz aufgelöst haben. Dann das **Pflanzenöl** unterrühren, am besten mit einem Schneebesen.



2.



Den **Apfel** waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Sofort mit dem **Dressing** vermischen, damit die Apfelstücke nicht braun werden.



3.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Den **Chicorée** putzen, halbieren und waschen. Den Strunk keilförmig herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden. Die Chicoréestreifen unter die Apfelstücke rühren und sofort servieren.