

Lothars Gemüseküche Chicorée

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 16.07.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Caramelisierte Chicorées	1
1.2	Chicoree auf venezianische Art	1
1.3	Chicorée mit Erdbeeren	1
1.4	Chicorée-Püree	2
1.5	Chicoreegemüse	2
1.6	Indischer Schikoree	2
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
2.1	Brüsseler Gratin	5
2.2	Chicorée Gratin	5
2.3	Chicorée mit Pilzfüllung	6
2.4	Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne	6
2.5	Chicorée mit Schinken aus dem Ofen	7
2.6	Chicorée-Auflauf	7
2.7	Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce	8
2.8	Chicorée-Gratin	9
2.9	Chicorée-Gratin	9
2.10	Chicorée-Gratin	10
2.11	Chicorée-Gratin mit Birne	10
2.12	Chicorée-Gratin mit Broccoli	11
2.13	Chicorée-Gratin mit Orangensoße	12
2.14	Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln	12
2.15	Chicorée-Gratin mit Speckstreifen	13
2.16	Chicorée-Kartoffel-Auflauf	14
2.17	Chicoree-Schinken-Gratin	14
2.18	Chicorée-Schinkengratin	15
2.19	Chicorée gratin	15
2.20	Chicorée gratin auf Bruschetta	16
2.21	Mêlée de chicorées Chicorée-Eintopf	16
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	19
3.1	Gedünsteter Lachs auf Chicorée	19
3.2	Rotbarschfilet mit Chicorée	19
4	Fleischgerichte, Innereien	21
4.1	Brüsseler Fleischvögel	21
4.2	Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée	21
4.3	Gebatener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln	22
4.4	Lamnbraten mit Chicoree	22

4.5	Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée	23
4.6	Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse	24
4.7	Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée	24
4.8	Milken mit Chicorée au Porto	25
4.9	Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée	26
4.10	Tournedos vom Rinderfilet mit Curryaprikosen auf gebratenem Chicorée	26
5	Geflügelgerichte	29
5.1	Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust	29
5.2	Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée	29
5.3	Sherryhähnchen mit Chicorée	30
6	Getränke	33
6.1	Chicorée-Flip	33
7	Grundlagen, Informationen	35
7.1	Chicoree	35
7.2	Chicorée	35
7.3	Chicorée	36
7.4	Chicorée	36
7.5	Chicorée: Knackiges Wintergemüse frisch auf den Tisch	36
8	Kartoffel-, Gemüsegerichte	39
8.1	Chicorée auf flämische Art Endives à la Flamade	39
8.2	Chicorée im Speckmantel	39
8.3	Chicorée im Speckmantel	39
8.4	Chicoree in Currysahne	40
8.5	Chicoree in Käsesoße	40
8.6	Chicorée in Thymian-Butter	41
8.7	Chicorée in warmer Rapsölmarinade	41
8.8	Chicorée mit Blauschimmel-Käsesoße überbacken und Ofenkartoffeln	42
8.9	Chicoree mit Ei	43
8.10	Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße	43
8.11	Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella	43
8.12	Chicorée mit Schinken und Käse	44
8.13	Chicoree nach Brüsseler Art	45
8.14	Chicorée pikant überbacken mit Allgäuer Bergkäse	45
8.15	Chicoree-Gemüse	46
8.16	Chicoree-Gemüse	46
8.17	Chicorée-Pfanne	47
8.18	Chicorée-Schiffli	47
8.19	Chicoree-Souffle	48
8.20	Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria	48

8.21	Chicoréegemüse mit Kapern	49
8.22	Chicoréhälften gefüllt mit Hack	49
8.23	Chicoréeschiffchen mit Frischkäse	50
8.24	Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn	50
8.25	Gebatener Chicorée	51
8.26	Gebatener Chicorée mit Hacksoße	52
8.27	Gedämpfter Chicorée	52
8.28	Gedünsteter Chicorée	53
8.29	Gefüllte Chicoree	53
8.30	Gefüllter Chicorée	54
8.31	Gefüllter Fenchel auf Chicorée	54
8.32	Geschmorter Chicorée	55
8.33	Geschmorter Chicorée	56
8.34	Käse-Chicorée mit Schinkenhülle	56
8.35	Rüebli-Chicoree-Gemüse	56
8.36	Sautierter Chicorée mit Walnüssen, Orangen und Garnelen	57
8.37	Überbackene Chicoree	57
8.38	Überbackener Chicorée	58
8.39	Überbackener Chicorée	58
8.40	Überbackener Chicorée	59
8.41	Überbackener Chicorée mit Schmand	59
8.42	Zichorie mit Käsesoße	60
9	Mehlspeisen, Nudeln	63
9.1	Chicoree-Quiche	63
9.2	Chicorée-Tarte	63
9.3	Chicorée-Wähe	64
9.4	Pasta mit Chicorée	65
10	Reisgerichte	67
10.1	Chicoree-Pilz-Risotto	67
10.2	Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln, mit Geflügelleber und mit Chicorée	67
11	Salate	71
11.1	Brabanter Salat	71
11.2	Bunter Wintersalat	71
11.3	Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße	72
11.4	Chicorée-Birnen-Salat	72
11.5	Chicorée-Obst-Salat	73
11.6	Chicoree-Obstsalat	73
11.7	Chicorée-Paprikasalat mit Eiern	74
11.8	Chicoree-Salat	74
11.9	Chicoree-Salat	75

11.10	Chicorée-Salat	75
11.11	Chicorée-Salat	76
11.12	Chicoree-Salat Granata	76
11.13	Chicorée-Salat mit Datteln	77
11.14	Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Moscato-Melone	77
11.15	Chicoreefächer mit Gorgonzolasauce	78
11.16	Chicoreesalat	78
11.17	Chicoreesalat flämische Art	79
11.18	Chicoréesalat mit Apfel, Walnüssen und Gorgonzola Insalata belga con mele, noci e gorgonzola	79
11.19	Chicoréesalat mit Blutorangen	80
11.20	Chicoréesalat mit Champignons	80
11.21	Chicoréesalat mit Datteln	81
11.22	Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse	82
11.23	Chicoréesalat mit gebratener Aubergine	82
11.24	Chicoréesalat mit Granatapfel-Dressing	83
11.25	Chicoreesalat mit Hähnchenbrust	83
11.26	Chicoréesalat mit Hähnchenbrust	84
11.27	Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen	84
11.28	Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken 'Salade de chi- cons aux Saint-Jaques et artichauts'	85
11.29	Chicoréesalat mit Käse	86
11.30	Chicoréesalat mit Krabben	86
11.31	Chicoreesalat mit Lachs	87
11.32	Chicoréesalat mit Räucherforelle	87
11.33	Chicoreesalat mit Thunfisch	88
11.34	Exotischer Chicoreesalat	88
11.35	Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen	89
11.36	Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen	90
11.37	Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen	90
11.38	Flämischer Salat	91
11.39	Fruchtsalat mit Chicorée	91
11.40	Frühlingssalatschussel	91
11.41	Japanischer Salat	92
11.42	Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons	92
11.43	Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée	93
11.44	Orangensalat mit Orangensoße	93
11.45	Papayasalat mit Paprikadressing	94
11.46	Rindfleischsalat auf Chicorée	94
11.47	Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée	95
11.48	Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat	96
11.49	Salat 'Almere'	96
11.50	Salat Brügge	96
11.51	Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen	97

11.52	Salat von Chicorée und Brunnenkresse	97
11.53	Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße	98
11.54	Wintersalat in Chicorée-Schiffchen	98
12	Saucen, Marinaden	101
12.1	Feuersoße	101
12.2	French-Dressing	101
12.3	French-Dressing	101
12.4	Kräuter-Joghurt-Sauce	102
12.5	Luan-Dressing süß-sauer	102
13	Sonstiges	105
13.1	Chicoree-Schiffchen	105
14	Vegetarisches, Vollwert	107
14.1	Panierter Tofu auf Chicoréesalat	107
15	Vorspeisen, Suppen	109
15.1	Catalogna-Süppchen	109
15.2	Chicorée mit Sardellen	109
15.3	Chicoree-Rahmsuppe	110
15.4	Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen	110
15.5	Chicorée-Suppe	111
15.6	Chicorée-Suppe	111
15.7	Chicoreeblätter mit pikanter Frischkäsefüllung	112
15.8	Kartoffelwürfel gratiniert auf Chicoréeblättern	112
15.9	Legierte Chicoreesuppe	113
15.10	Roter Chicorée an Gorgonzolasauce	114
15.11	Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot	114
16	Index	115

1 Beilagen

1.1 Caramelisierte Chicorées

4 Chicorées	1/2 TL Salz
2 EL Margarine oder Butter	evtl. wenig Butter oder Margarine
4 EL Zucker	

In einer weiten Pfanne Margarine oder Butter schmelzen. Zucker beifügen und braun werden lassen. Das Gemüse längs halbieren, waschen, ohne abzutropfen mit der Schnittfläche nach unten in die Caramelbutter geben, Salz darüberstreuen. Sofort den Pfannendeckel auflegen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen. Gemüse einmal wenden. Deckel wegnehmen und entstandene Flüssigkeit auf großem Feuer einkochen, dabei das Gemüse nochmals wenden, so dass die Schnittflächen schön hellbraun werden. Vor dem Anrichten evtl. etwas Margarine oder Butter beifügen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.2 Chicoree auf venezianische Art

4 Chicorees	Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl	1/2 TL Salz

Chicorees der Länge nach halbieren, aus dem Strunk ein keilförmiges Stück herausschneiden, so dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Chicoreehälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes Blech legen. Mit Olivenöl bepinseln, pfeffern. Backen: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, salzen.

Eignet sich als Gemüsebeilage z.B. zu Geflügel, Fleisch und Fisch.

1.3 Chicorée mit Erdbeeren

Zitronenmelisse	1 TL grüner Pfeffer
6 EL Zitronensaft	50 g Pinienkerne
3 TL Zucker	500 g Erdbeeren
2 EL Mayonnaise	4 klein. Chicorée

Chicorée heiß waschen, den bitteren Strunk herausschneiden und in Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, halbieren und locker mit dem Chicorée mischen. Pinienkerne und grünen Pfeffer darüber geben. Das Ganze mit einer Sauce aus Mayonnaise, Zucker und

Zitronensaft übergießen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

1.4 Chicorée-Püree

1000 g festk. Kartoffeln	1 EL Weißweinessig
500 g Chicorée	Pfeffer
2 Zwiebeln	Salz
100 g Butter	50 g Honigkuchen
3 EL Quittengelee	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Den Chicorée putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Beides in 20 g Butter andünsten. Quittengelee und Weißweinessig dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und fein zerstampfen. Mit 50 g Butter, dem Chicorée und Salz und Pfeffer vermischen. Masse in eine Auflaufform füllen. Den Honigkuchen in Würfel schneiden und auf dem Kartoffelpüree verteilen. Die restliche Butter auf dem Frühstückskuchen verteilen und alles im Backofen bei 160 Grad 20 Minuten backen.

1.5 Chicoreegemüse

4-6 Chicorée, längs halbiert	2 Tomaten, geschält, gewürfelt
5 dl Milchwasser	1 Ei, hartgekocht, gewürfelt
1 TL Salz	einige Dillzweiglein

Milchwasser und Salz in einer weiten Pfanne aufkochen. Chicorée hineinlegen, knapp gar kochen. Ohne Flüssigkeit in eine vorgewärmte Schüssel geben. Tomaten- und Eierwürfelchen über die Chicorée verteilen, mit Dill garnieren. Zum Schweinsvoren an Senfsauce servieren.

Tipp: Anstelle des Milchwassers Gemüsebouillon nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.6 Indischer Schikoree

1 kg Schikoree (8 Kolben)	15 g Mehl
Salz	1/4 l Wasser
1 Prise Zucker	1 reife Banane
1 Zwiebel	1 EL Creme fraîche
15 g Margarine	4 EL Kokosraspeln
1 TL Currypulver	

Schikoreekolben halbieren, den bitteren Kern herausschneiden. Den Schikoree mit 1 Tasse Wasser, Salz und Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 zum Kochen bringen, 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Feingewürfelte Zwiebel im Fett glasig werden lassen, Currypulver und Mehl zufügen, mit einem Schneebesen alles gut verrühren und durchschwitzen lassen. Dann das Schikoree-Kochwasser mit Wasser auffüllen, damit nach und nach die Fett-Mehl-Mischung im Topf unter ständigem Rühren ablöschen, d. h. vor jeder erneuten Zugabe von Flüssigkeit muss alles gut verrührt sein, dann aufkochen lassen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, zur Soße geben, zum Schluss Creme fraîche in die Soße rühren, mit Salz abschmecken. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Das gut abgetropfte Schikoreegemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Soße überziehen, mit Kokosraspeln bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Brüsseler Gratin

8 kl. Schikoree	<i>Soße:</i>
1 EL Margarine	1 EL Margarine
1/2 TL Aromat	2 EL Mehl
Pfeffer	Milch zum Auffüllen
100 ml Wasser	Muskat
8 dünne Scheiben Schinken (gekocht oder geräuchert)	1 Msp. Salz
	2 - 3 EL Sahne, evtl.
	50 g geriebener Käse

Den Strunk der Schikoreekolben keilförmig herausschneiden. Margarine im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Schikoree hineinlegen, Aromat, Pfeffer und Wasser zugeben, im geschlossenen Topf zum Kochen bringen und 15- 20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Schikoree herausnehmen, Kochflüssigkeit zurückbehalten, Schikoree etwas abgekühlt mit dem Schinken umwickeln, in eine gefettete Gratinform legen. Für die Soße die Margarine im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Mehl zugeben, andünsten. Kochflüssigkeit mit Milch auf 300 ml auffüllen, zur Mehlschwitze geben und mit einem Schneebesen gut verrühren, aufkochen, mit Muskat und Salz würzen. Sahne zum Verfeinern in die Soße geben, über den Schikoree verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

2.2 Chicorée Gratin

1 EL Butter,	2 EL Mehl,
4 Chicorée,	300 ml Kochflüssigkeit eventl. mit Milch
Salz,	ergänzt,
Pfeffer,	1 Msp. Muskatnuss,
8 Scheib. gekochter Schinken	Salz,
<i>Sauce:</i>	3 EL Sahne,
1 EL Butter,	50 g Parmesankäse (gerieben),
	Butterflöckchen

In einem weiten Topf Butter schmelzen. Chicorée halbieren, den Strunk herausschneiden und in den Topf legen. Etwa 100 ml Wasser darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen

und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten dämpfen.

Danach das Gemüse aus der Flüssigkeit nehmen und etwas abkühlen lassen. Jede Chicorée-Hälfte mit einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine eingefettete Gratinform legen.

Für die Sauce die Butter schmelzen, Mehl beigegeben und kurz dünsten. Mit der Kochflüssigkeit ablöschen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Die Sauce mit Sahne verfeinern und über den Chicorée gießen. Den geriebenen Käse darüber streuen und ein paar Butterflöckchen darauf verteilen. Den Chicorée in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren.

2.3 Chicorée mit Pilzfüllung

8 klein. Chicorée	100 g Semmelbrösel
200 g Champignons	3 Zweige Estragon (geh.)
150 g Shiitake-Pilze	2 TL Dijon-Senf
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	16 Scheib. durchw. Speck
2 EL Butter	150 g Sahne
100 g Parmesan	250 g Blauschimmelkäse

Chicorée abbrausen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, würfeln. Mit den Pilzen in Butter ca. 5 Min. braten. Pilzmischung mit Parmesan, Semmelbröseln, Estragon und Senf vermengen. Salzen, pfeffern und in die Chicorée füllen. Die Hälften mit je einer Scheibe Speck umwickeln und in eine feuerfeste Form setzen. Die Sahne erhitzen. Käse zerbröckeln und in der Sahne unter Rühren schmelzen lassen. Soße salzen, pfeffern und über den Chicorée gießen. Im Ofen ca. 20 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Garen: ca. 10 Min.

Backen: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 710 kcal; E 38 g, F 51 g, KH 24 g

2.4 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne

600 g Rotbarschfilet	Fett für die Form
Salz	250 g Sahne
Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Senf
1 Zitrone, Saft	2 Eigelb
750 g Chicorée	2 Bd. Petersilie glatte

1. Den Fisch in breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt kalt stellen.
 2. Den Chicorée waschen, den bitteren Strunk herausschneiden. Die Stauden längs halbieren. In Salzwasser etwa 4 Minuten garen, herausnehmen, würzen und abtropfen lassen.
 3. Eine feuerfeste Form ausfetten. Den Chicorée und den Fisch abwechselnd hineinlegen. Den Backofen auf 200° vorheizen. 4. Die Sahne mit dem Senf in einem Topf gut verrühren und etwa 5 Minuten kochen.
 5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Über den Chicorée und den Fisch in der Form streuen.
 6. Die Eigelbe in die Senf-Sahne-Sauce rühren, die nicht mehr kochen darf. Diese Mischung über dem Chicorée und dem Fisch verteilen. Im Backofen (Mitte) in etwa 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
- Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1800 kJ

2.5 Chicorée mit Schinken aus dem Ofen

4 Chicorée	1 TL Speisestärke
1/8 l Weißwein	1 Ei
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
4 groß. Scheiben gekochter Schinken	Cayennepfeffer
Butter für die Form	frisch geriebene Muskatnuss
2 Fleischtomaten	75 g geriebener Gouda
200 g Schlagsahne	

Chicorée putzen und die Strünke keilförmig entfernen. Wein mit 1/8 l Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen, Chicorée einlegen und in 10 Minuten garen. Aus dem Weinsud heben, und abtropfen lassen, den Sud aufbewahren. Den Chicorée jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln und nebeneinander in eine gebutterte Form legen. Die Tomaten blanchieren, häuten, in große Würfel schneiden und über den Chicorée geben. Die Sahne mit 1/8 l Sud, der Speisestärke und dem Ei verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahnesauce über den Chicorée gießen und alles mit dem Käse bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 3) in 25-30 Minuten goldbraun überbacken.

2.6 Chicorée-Auflauf

4 Chicorée	Pfeffer
Salz	Knoblauchpulver
1 EL Zitronensaft	Butter zum Einfetten der Form
Muskat	200 g Emmentaler
50 g durchwachsener Speck	4 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	2 EL Butter
400 g gemischtes Hackfleisch	

Chicorée putzen, die Blätter einzeln ablösen und die bitteren Strünke wegschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft und Muskat 5 Minuten blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Speck feinwürfeln, in einer Pfanne ausbraten und gehackte Zwiebel darin goldgelb dünsten. Hackfleisch zugeben und 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Auflaufform mit Butter einfetten, Chicorée und Hackfleisch einschichten und die einzelnen Schichten mit geraspelttem Käse bestreuen. Die letzte Schicht besteht aus Chicorée, überstreut mit Käse, Semmelbröseln und Butterflöckchen. Bei 200 °C 15-20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

608 kcal / 2548 kJ

2.7 Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce

<i>Zutaten</i>	Salz
750 g Chicorée	Pfeffer adM.
60 g Butter oder Margarine	Muskatnuß (frisch gerieben)
30 g Mehl	375 g gekochter Schinken
3/8 l Milch	30 Parmesan (frisch gerieben)
1 Pkg. Kräuterschmelzkäse (300g)	

Chicorée putzen, halbieren, den bitteren Strunk aus der Mitte herausschneiden. Chicoreehälften in 30 g Butter oder Margarine 5 Minuten andünsten.

Die restliche Butter oder Margarine schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit der Milch ablöschen. Die Sauce unter Rühren aufkochen, Käse zugeben und darin schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Den Chicorée grob würfeln. Chicorée in eine feuerfeste Form geben. Schinkenwürfel daraufstreuen, mit Käsesauce begießen. Dann den Parmesankäse darüberstreuen.

Den Chicorée-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3) in 25-30 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passen Salzkartoffeln oder dunkles Brot.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Möhren-Apfel-Rohkost Hauptgericht: Chicorée-Auflauf mit Schinken und Käsesauce Dessert: Sauerrahmcreme mit Erdbeerpüree

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion ca. 687 kcal (2874 kJ)

2.8 Chicorée-Gratin

Schinken-Béchamelsauce

5 Tranchen Bauernschinken, in Stücken
 20 g Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 2 EL Mehl
 2 1/2 dl Milch
 2 1/2 dl fettfreie Gemüsebouillon
 1 Msp. Cayennepfeffer
 1/4 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Chicorée

8 kleinere Chicorée, längs halbiert
 1/4 TL Salz
 wenig Pfeffer aus der Mühle
 8 Salbeiblätter
 8 Tranchen Bauernschinken
 2 Rollen Pastateig, in je 4 gleich großen Rechtecken

Schinken im Cutter fein hacken.

Butter warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. Mehl beigegeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten; das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte ziehen.

Schinken, Milch und Bouillon auf einmal dazugeben, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, würzen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, Pfanne von der Platte nehmen.

Chicorée: Chicorée ins Dämpfkörbchen geben, würzen, zugedeckt ca. 2 Min. knapp weich garen, herausnehmen. Je ein Salbeiblatt auf die Schnittfläche von 8 Chicorée-Hälften legen, restliche Hälften darauflegen. Je 1 Tranche Schinken um die Chicorée wickeln, mit je 1 EL Sauce bestreichen, in je 1 Stück Pastateig einrollen, in die vorbereitete Form legen, restliche Sauce darüber gießen.

Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: einige Salbeiblätter in Olivenöl knusprig braten, Gratin damit garnieren.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern, gefettet

Gratinieren: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 459 kcal / 0 kJ; E 30 g, F 17 g, KH 47 g

2.9 Chicorée-Gratin

500 g kleine Chicorée
 1 Tasse Gemüsebrühe (Instant)
 1 Ei

100 g Mascarpone
 Salz
 Pfeffer

Paprika	100 g geräucherter oder gekochter Schinken
100 g Käse (Emmentaler oder Greyerzer)	1/2 Dos. Maiskörner (ca. 170 g)

Chicorée längs halbieren, den unteren bitteren Kern herausschneiden, im Topf mit Gemüsebrühe auf 3 zum Kochen bringen, 3 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform legen.

Ei, Mascarpone, Salz und Gewürze mit dem Handrührgerät verrühren.

Schinken in feine Würfel schneiden, dazugeben, verrühren. Gut abgetropfte Maiskörner zum Schluß untermischen. Dieses auf dem Chicorée verteilen. Käse reiben, über dem Chicorée verteilen und im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung:

200 - 220°C, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°C, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten Tipp: Anstelle von Mascarpone Sahnequark verwenden. Dazu schmeckt Basmatireis.

74 g Eiweiß, 98 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 6035 kJ, 1440 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2.10 Chicorée-Gratin

800 g Chicorée (4 Stauden)	weißer, gemahlener Pfeffer
2 gestr. TL Salz	Muskatnuss
30 g Butter	200 g gekochter Schinken
50 g Mehl	200 g Höhlenkäse
700 ml Vollmilch	Fett für die Auflaufform
1 TL gekörnte Brühe	

Den Chicorée-Strunk jeweils keilförmig herausschneiden, Chicorée waschen und ganze Stauden ca. 10 Min. in Salzwasser bissfest garen, abtropfen, etwas abkühlen lassen.

Für eine Béchamelsoße die Butter schmelzen, das Mehl nach und nach unter Rühren einstreuen. Kurz anschwitzen lassen. Milch langsam angießen und unter ständigem Rühren aufkochen. Soße mit Brühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Chicorée-Stauden mit Schinken umwickeln und in eine gefettete Auflaufform geben, Die Soße darübergießen, den Höhlenkäse in Scheiben auflegen. Das Gratin bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 55 Min.

480 kcal / 2016 kJ

2.11 Chicorée-Gratin mit Birne

4 Chicorée-Kolben	2 EL helle Mehlschwitze
8 Scheib. roher Schinken (ca. 80 g)	100 g Gorgonzola
1 Birne	Salz, Pfeffer
250 ml Milch	1 Pkg. Pfanni Semmelknödel

Chicorée abbrausen, halbieren und Strunk herausschneiden. Jeweils mit 1 Schinkenscheibe umwickeln und in eine Auflaufform geben. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Zwischen dem Chicorée verteilen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Milch aufkochen, Mehlschwitze einrühren und ca. 1 Min. kochen lassen. Den Gorgonzola würfeln, zufügen und unter Rühren schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käsesoße gleichmäßig über Chicorée und Birnen verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

Semmelknödel in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben und ca. 10 Min. quellen lassen. Knödel kurz sprudelnd aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Knödel herausnehmen. Gratin nach Wunsch mit Pistazien garnieren und mit den Semmelknödeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 550 kcal; E 26 g, F 26 g, KH 52 g

2.12 Chicorée-Gratin mit Broccoli

300 g Broccoli	3 EL Haselnüsse gehobelte
4 Staude(n) Chicorée (mittelgroß)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Zwiebel große	150 g Sahnegorgonzola
3 EL Butter	1 Kästchen Kresse
4 EL Semmelbrösel	Fett für die Form

1. Den Broccoli waschen, putzen, die Röschen abschneiden, die Stängel schälen und in Stücke schneiden.

2. Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk von unten kegelförmig aus der Mitte herausschneiden. Den Chicorée kurz abspülen.

3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Chicorée etwa 3 Minuten darin garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dann den Broccoli in dem kochenden Salzwasser etwa 5 Minuten garen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne 1 El. Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin weich dünsten. Die Semmelbrösel und die Haselnüsse unterrühren und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen.

6. Eine feuerfeste Form ausfetten. Den Broccoli und den Chicorée streifenförmig hineinlegen. Den Käse in kleine Stücke schneiden und die Hälfte davon zwischen das Gemüse streuen. Die Kresse abspülen und die Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Die Hälfte der Kresse zwischen das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Die Haselnuss-Semmelbrösel-Mischung auf dem Gemüse verteilen und den restlichen Käse darüber streuen.

8. Das Gratin auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und in etwa 20 Minuten überbacken. Den Auflauf mit den übrigen Kresseblättchen bestreut servieren.

Schmeckt auch als Beilage zu Braten und Ragouts gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2000 kJ

2.13 Chicorée-Gratin mit Orangensoße

1 kg Chicorée	150 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	200 ml Sahne
100 g gekochter Schinken	Pfeffer
150 g Reis	Muskat
Salz	1 TL Zucker
2 EL Butter	1 unbeh. Orange, abger. Schale von
1 Orange, Saft von	

Chicorée putzen, abbrausen, längs halbieren und den Strunk längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Zwiebel abziehen und feinwürfeln. Den Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Reis abbrausen und in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Chicorée darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei 1-mal wenden. Zwiebel, Schinken zufügen, weitere 5 Min. braten. Eine Auflaufform fetten. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Orangensaft, Brühe und 1/3 der Sahne zum Chicorée geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Auflaufform schichten. Die restliche Sahne mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker sowie der abgeriebenen Orangenschale würzig abschmecken und über den Chicorée gießen. Im vorgeheizten Backofen 5-8 Min. überbacken. Den Reis abgießen, zum Chicorée-Gratin servieren. Evtl. mit etwas Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 290 kcal; E 10 g, F 22 g, KH 10 g

2.14 Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln

10 Tropfen Öl
4 Chicorée (ca. 400 g), längs halbiert
wenig Kräutersalz

Sauce

2 dl fettfreie Gemüsebouillon
1 mittl. Zwiebel, grob gehackt
1 klein. Knoblauchzehe, halbiert
30 g Lauch, in Streifen
30 g Kartoffel, in feinen Scheiben
1/2 TL Cognac, nach Belieben
50 g Tomaten-Ketchup

100 g fettreduzierter Frischkäse
Pfeffer aus der Mühle
80 g Schinkentranchen (Hinterschinken),
längs halbiert, in feinen Streifen

Petersilienkartoffeln

10 Tropfen Olivenöl
300 g Gschwellti (fest kochende Sorte),
in ca. 1 cm großen Würfeln
1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
1/3 TL Kräutersalz

Eine beschichtete Bratpfanne mit Öl ausreiben, erhitzen. Chicorée würzen, mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen, zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Min. knapp weich dämpfen, evtl. etwas Wasser begeben.

Sauce: Die Bouillon aufkochen, alle Zutaten bis und mit Kartoffel begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt weich köcheln. Fein pürieren, Cognac, Ketchup und Käse begeben, unter Rühren erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist, würzen. 1/2 der Soße in die vorbereitete Form gießen, Chicorée hineinlegen, restliche Soße und Schinken darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Lässt sich vorbereiten: ca. 1/2 Tag im Voraus bis vors Gratinieren zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Petersilienkartoffeln: Dieselbe Bratpfanne mit Olivenöl ausreiben, leicht erwärmen. Gschwellti zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Ab und zu sorgfältig wenden. Petersilie, fein gehackt, und Kräutersalz kurz vor dem Anrichten darunter mischen.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, hauchdünn gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Gratinieren: ca. 10 Min.

Mittagessen für 2 Personen pro Person: 363 kcal / 1517 kJ; E 24 g, F 10 g, KH 46 g

2.15 Chicorée-Gratin mit Speckstreifen

600 g festkochende Kartoffeln
Salz
4 Chicorée
100 g Schinkenspeck
1 EL Olivenöl
4 Eier

120 g Sahne
3 EL herzhaften Reibekäse
Pfeffer
Muskat
2 EL gehackte Petersilie

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser 15-20 Min. garen. Chicoree waschen, putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Chicoree 1-2 Min. in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Speck in schmale Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln abgießen, ein wenig ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Mit Chicoree in eine gefettete Auflaufform geben. Eier mit Sahne sowie Käse verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Eiersahne über das Gemüse gießen. Speck darauf verteilen und Gratin ca. 20 Min. backen. Mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 20 Min.

Backen ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 360 kcal; E 19 g, F 19 g, KH 26 g

2.16 Chicorée-Kartoffel-Auflauf

6-8 schöne Chicoréekolben

1/4 l Brühe

Zitronensaft

60 g Butter

Salz

Pfeffer

1 kg mehligere Kartoffeln

1/4 l Milch

Muskat

12 Scheib. gekochter Schinken

12 Scheib. Käse (zum Beispiel Appenzeller oder Greyerzer)

Die Chicoréekolben längs halbieren und kurz in wenig Brühe mit einem Stück Butter andünsten. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Kartoffeln inzwischen gar kochen, pellen und durch die Presse in einen Topf mit heißer Milch drücken. Mit einem Rührlöffel zum cremigen Püree schlagen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Stück Butter würzen. Die Hälfte davon in eine flache, gebutterte Auflaufform verteilen. Schinkenstreifen auf der ersten Schicht Püree ausbreiten, dann die Chicoréekolben darauf verteilen und ebenfalls mit Schinkenstreifen bedecken. Anschließend die Käsescheiben darauf legen. Das restliche Püree darüber verteilen und glatt streichen. Butterflöckchen auf die Oberfläche setzen. In den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen (Heißluft, 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) schieben und eine knappe halbe Stunde backen, bis das Gratin appetitlich gebräunt ist und brodelte.

Beilage: Dazu einen knackigen, bunt gemischten Salat servieren.

Getränk: ein kräftiger Chardonnay, zum Beispiel eine Spätlese aus Baden.

Mengenangabe: 4-6 Personen

2.17 Chicoree-Schinken-Gratin

4 Chicoreestauden	150 g saure Sahne
4 Scheib. gekochter Schinken	Salz
3 EL Butter	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Chicoree waschen und mit einem scharfen Messer den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Die Stauden in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Den Chicoree mit je einer Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und in eine gefettete flache Auflaufform geben.

Die saure Sahne mit Salz und Pfeffer verrühren, über den Chicoree gießen und im Backofen auf mittlerer Schiene überbacken.

Backen: Strom 220°C Gas Stufe 4 (210 °C) 15 Minuten Beigabe: Baguette

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

2.18 Chicorée-Schinkengratin

640 g Chicorée	3 EL Schmand
160 g gekochter Vorderschinken	100 ml Sahne
160 g Gouda, gerieben	8 Kirschtomaten
80 g Austernpilze	1 EL Petersilie
120 g Frühlingszwiebeln	1 1/2 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	

Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in Stücke schneiden. Den gekochten Vorderschinken in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln säubern, in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und feinschneiden. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden, vierteln. Petersilie säubern und feinhacken. Chicorée putzen, waschen, vierteln, Strunk ganz wenig ausschneiden. Chicorée in heißem Rapsöl kurz rundum anbraten und in die Auflaufform einschichten. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen angehen lassen, Pilze zufügen und mit etwas Butter angießen, Schmand einrühren und Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit Schinken und Tomaten zufügen, leicht reduzieren. Alles über den Chicorée geben, den geriebenen Käse darüberstreuen und im Ofen bei 170-180 °C 8 -10 Minuten überbacken. In der feuerfesten Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

2.19 Chicoréegratin

1 EL Schnittlauch	3 EL Reibkäse (dt. Gouda)
160 g Strauchtomaten (2 Stück)	Salz, Pfeffer
120 g Blauschimmelkäse halbfest	Feuerfeste Auflaufform
100 g Frischkäse	6 Chicorée (720g)
80 ml Sahne	1.5 EL Petersilie
320 g Lachsschinken	1.5 EL Butterschmalz

Vom Chicorée den Strunk großzügig ausschneiden und längs halbieren. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und klein würfeln. Blauschimmelkäse würfeln. Frischkäse mit Sahne, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée auf der Schnittseite in heißem Butterschmalz goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in die Auflaufform umsetzen und mit Lachsschinkenstreifen belegen. Frischkäsemasse dazwischen einlaufen lassen und Strauchtomatenwürfel und Blauschimmelkäse oben auf verteilen. Das Ganze mit Reibkäse bestreuen und im Ofen bei 160 °C 20 Minuten backen. Fertiges Gratin in der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

2.20 Chicorée gratin auf Bruschetta

16 Scheib. Edamer	weißer Pfeffer aus der Mühle
4 Stk. Chicorée	Muskatnuss aus der Mühle
4 Scheib. gekochter Schinken	Rapsöl zum Braten
4 Scheib. Landbrot oder Sauerteig-Weißbrot	2 Schalotten
100 ml Milch	2 Knoblauchzehen
Salz	

Den Chicorée in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren und gut abtropfen lassen bzw. auf einem Tuch das Wasser ausdrücken. Die Weißbrotscheiben im Ofen mit Rapsöl mit je einer ungeschälten Knoblauchzehe rösten, dann mit je einer Käsescheibe belegen, pfeffern und mit Muskat würzen. Den Chicorée längs halbieren und in je eine Schinkenscheibe einwickeln. Auf das geröstete Brot legen, mit einer zweiten Käsescheibe belegen und in eine feuerfeste Form geben. Etwas Milch angießen und im Ofen 15 Min. bei 175°C überbacken. Tipp: Anstatt einfachem gekochten Schinken probieren Sie einmal einen Backschinken oder Prager Schinken, das gibt dem Gericht einen kräftigeren Geschmack.

Mengenangabe: 4 Personen

2.21 Mêlée de chicorées Chicorée-Eintopf

1 kg Chicorée
1 EL Gourmet Butter oder Öl
1 groß. Knoblauchzehe, gehackt
500-600 g Kartoffeln,
geschält, halbiert, evtl. geviertelt
1 TL Salz

Pfeffer
1 Msp. Muskat
6 Schweinsbratwürste oder
800 g Schweinsbratwurst am Meter, zu einer
Spirale zusammengerollt.

Chicorée längs halbieren, Strunk keilförmig entfernen.

Butter oder Öl in einer großen Pfanne warm werden lassen. Knoblauch darin andämpfen. Chicorée beifügen, zugedeckt mitdämpfen. Kartoffeln zugeben, würzen, alles mischen. Bratwürste mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf das Gemüse legen und auf kleinem Feuer zugedeckt 40-45 Minuten köcheln. Am Ende der Kochzeit Hitze erhöhen und entstandenen Saft einkochen.

Mengenangabe: 4 Personen

3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

3.1 Gedünsteter Lachs auf Chicorée

4 Stangen Chicorée	1/8 l trockener Weißwein
4 EL Öl	4 Lachsschnitzel
Salz	100 g kalte Butter
Pfeffer aus der Mühle	Einige Kerbel- oder Petersilienblättchen
etwas Zitronensaft	zum Garnieren
1 Schalotte	

Den Chicorée waschen, den bitteren Kern im Strunk keilförmig herausschneiden. Jede Stange längs vierteln.

In einem großen flachen Topf oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Die Chicoréeviertel dicht nebeneinanderhineinlegen, leicht salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Inzwischen die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Mit dem Weißwein in einen Topf geben. Den Wein sprudelnd kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit auf etwa 4 EL reduziert hat.

Lachsschnitzel salzen und pfeffern. Auf den Chicorée im Topf legen, Topf wieder zudecken und den Lachs etwa 5 Minuten garen.

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden. Den Topf mit Schalotten und Weißwein vom Herd nehmen, stückchenweise die Butter mit einem Schneebesen unterrühren, dabei die Sauce auf keinen Fall mehr erhitzen. Die Buttersauce anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Chicorée mit dem Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgießen. Mit den Kräuterblättchen verzieren.

Tipp: Tiefgekühlten Lachs sollten Sie nicht in der Mikrowelle auftauen, denn dünnere Stellen des zarten Fleisches - wie die Ränder bei Schnitzeln - garen dabei oft vor und werden später trocken.

Mengenangabe: 4 Personen

3.2 Rotbarschfilet mit Chicorée

4 Rotbarschfilets à 175 g	1 säuerlicher
Salz	Apfel (z. B. Holsteiner Cox)
Pfeffer	30 g Butterschmalz
2 EL Zitronensaft	250 ml Kalbsfond aus dem Glas
500 g Chicorée	150 ml Crème fraîche

150 ml Sahne
2 EL Mehl

50 g roter Kaviar (Forellenkaviar)
1 klein. Weißbrotstange

Das Fischfilet kurz kalt abspülen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten mit einer Grätenzange entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und ca. 30 Minuten marinieren. Den Chicorée halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen und in feine Spalten hobeln. 10 g Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Chicorée dazugeben und kurz anschwitzen. Apfelspalten hinzugeben, kurz mit dünsten und mit Kalbsfond aufgießen. Das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Gemüse in ein Sieb geben und die Dünstflüssigkeit auffangen. Gemüse warm stellen. Für die Sauce die Gemüseflüssigkeit mit Crème fraîche und Sahne einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet in Mehl wenden. 20 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze 2 Minuten von jeder Seite braten. Mit dem Chicorée-Apfel-Gemüse und der Sauce dekorativ auf Tellern anrichten und den roten Kaviar darüber streuen. Mit Weißbrotscheiben servieren.

Tipp: Das Rezept kann auch mit Fischfilets anderer Weißfischsorten zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Personen

4 Fleischgerichte, Innereien

4.1 Brüsseler Fleischvögel

4 dünne Rindsplätzli	4 klein. Chicoree
Salz	2 EL Öl
Pfeffer	2 dl Bouillon
Paprika	1 dl Weißwein
1 TL pikanter Senf	1 TL Maizena
4 Specktranchen	1/2 dl Rahm

Fleischplätzli würzen, mit den Specktranchen und den gerüsteten, ganzen Chicoree belegen, aufrollen, mit Faden umwickeln oder mit Zahnstocher verschließen. Im heißen Öl ringsum anbraten. In der Flüssigkeit etwa 1 1/4 Stunden zugedeckt weichkochen. Fleischvögel herausnehmen, warmstellen und die Sauce mit Maizena und Rahm binden. Nochmals kurz aufkochen und über das Fleisch anrichten.

4.2 Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée

300 g Schweinefilet	1/16 l Sahne
1/2 Mango	1 EL Butterschmalz
1 Chilischote	1/2 EL Rapsöl
1 Frühlingszwiebel	Jodsalz, Pfeffer
6 Shiitakepilze	Muskat
2 Chicorée	1/2 TL Currypulver
6 Cocktailtomaten	Minze
1/8 l Kalbsfond	

Schweinefilet in Blättchen schneiden, Mango schälen und in Spalten schneiden. Cocktailtomaten säubern und vierteln. Frühlingszwiebel säubern, in Stifeln schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in grobe Scheiben schneiden. Chicorée halbieren, Strunk ausschneiden und in Scheiben schneiden. Fleisch mit wenig Rapsöl in beschichteter Pfanne scharf anbraten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Chili, Mango, Frühlingslauch und Shiitakepilze hinzufügen, kurz anschwenken und mit Currypulver und Jodsalz würzen. Das Ganze mit Kalbsfond aufgießen, etwas Sahne dazugeben, etwas reduzieren lassen, wenig Kalbsfond nachgießen, nachschwenken und die Cocktailtomaten hineingeben. Chicoréescheiben in Butterschmalz beidseitig goldbraun braten und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Chicoréescheiben sternförmig auf flachem Teller anrichten, Filetspitzen mit allen Zutaten und Sauce darauf anrichten und mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.3 Gebratener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln

4 Chicorée (à ca. 200 g)	Salz, weißer Pfeffer
125 g Kirschtomaten	2 EL Öl
4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 100 g)	7-8 EL Marsala semisecco
2-3 EL Mehl	(ital. Dessertwein) oder Sherry
1 Schalotte oder kl. Zwiebel	1 Msp. klare Brühe (Instant)
2-3 Stiele Petersilie	evtl. Klarsichtfolie
3 EL + 50 g kalte Butter	

Chicorée putzen, waschen und trockentupfen. Die Kolben halbieren. Tomaten waschen, putzen, evtl. halbieren.

Schnitzel evtl. unter Folie flachklopfen. Dann halbieren, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Schalotte schälen, hacken. Petersilie waschen und hacken.

2 EL Butter erhitzen. Chicorée darin pro Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Würzen, herausnehmen.

1 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Kirschtomaten darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Petersilie bestreuen. Den Chicorée wieder zufügen und erhitzen, alles warm stellen.

Öl erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 1 Minute kräftig braten. Würzen und herausnehmen. Schalotte im heißen Bratfett andünsten. 100 ml Wasser, Marsala und Brühe einrühren. Kurz köcheln. 50 g Butter in Stückchen nach und nach darunterschlagen, abschmecken. Alles anrichten.

Dazu: Baguette. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca.: 390 kcal / 1640 kJ; E 21 g, F 25 g, KH 9 g

4.4 Lamnbraten mit Chicoree

1 1/2 kg Lammschulter, evtl. vom Metzger binden lassen	<i>Sonstiges</i>
	1 EL Salz
<i>Marinade</i>	3 EL Öl
1 TL Curry	1 dl Weißwein
2 Knoblauchzehen, gepresst	2 dl Fleischbouillon oder Hühnerbouillon
1 EL Sultaninen, fein gehackt	4 Chicoree, evtl. mehr
1 Apfel, fein gerieben	1/2 Zitrone, Saft
1/2 Zitrone, Saft	Salzwasser

Den Braten mit der gut verrührten Marinade bestreichen und wenn möglich einige Stunden kühl stellen. Vor dem Anbraten mit Küchenpapier trocknen, salzen und in die Braisiere legen. Das Öl in einem Pfännchen heiß werden lassen, über das Fleisch gießen. Den Braten in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben und während 20-30 Minuten rundum anbraten, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Den Wein über den Braten gießen, etwas einkochen lassen. Dann nach und nach Bouillon beifügen, den Braten öfters wenden und begießen.

Den Chicoree rüsten, aber ganz belassen. In wenig Salzwasser mit Zitronensaft knapp weichkochen. 20 Minuten vor Ende der Bratzeit neben das Fleisch legen und ebenfalls mit Bratenjus übergießen. Bratzeit nach dem Anbraten: 40- 50 Minuten.

Mengenangabe: 6 Personen

4.5 Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée

2 Knoblauchzehen	40 g Butter
10 Zweig Thymian	2 EL Zucker
1 EL Olivenöl, (1)	1 Orange
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	0.5 dl Hühnerbouillon
12 Stück Lammkoteletts	2 EL Olivenöl, (2)
4 Chicorée	Salz

Die Knoblauchzehen schälen und fein pressen oder hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Beides mit dem Olivenöl (1) mischen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In die Ränder der Lammkoteletts mit einem spitzen Küchenmesser gut 1 cm tiefe Einschnitte anbringen und diese mit der Knoblauchpaste füllen. Unschöne äußere Blätter vom Chicorée ablösen, dann die Kolben der Länge nach halbieren und sorgfältig den sichtbaren weißen Strunk keilförmig so herauschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Den Chicorée warm abspülen. In einer weiten Pfanne oder in einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten darin andünsten. Dann den Zucker darüberstreuen und alles leicht caramelisieren lassen. Inzwischen den Orangensaft auspressen. Mit der Bouillon zum Chicorée gießen und auf großem Feuer fast vollständig verdampfen lassen. In einer Bratpfanne das Olivenöl (2) kräftig erhitzen. Die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 Portionen zuerst auf der ersten Seite kräftig 1 Minute anbraten, dann auf mittlerer Hitze je nach Größe und gewünschter Garstufe insgesamt weitere 2-4 Minuten fertig braten. Vor dem Servieren den Chicorée mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Lammkoteletts daraufgeben und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen Zutaten halbieren, jedoch den Saft von 1 Orange sowie 1/2 dl Hühnerbouillon verwenden. 1 Person Zutaten vierteln, jedoch den Saft von 1 Orange sowie 1/4 dl Bouillon verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 512 kcal; E 24 g, F 41 g, KH 11 g

4.6 Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse

Öl oder Bratbutter zum Anbraten	1/4 TL Salz
4-6 Lammkoteletts mit Knochen (ca. 300 g)	Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Salz	<i>GEMÜSE</i>
Pfeffer aus der Mühle	3-4 Chicorées
<i>KRÄUTERMASSE</i>	1 EL Margarine oder Butter
1 Bd. Petersilie, fein gehackt	1/4 TL Salz
2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt	Zitronenzesten und Petersilie, für die Garnitur
1/4 Zitrone, nur abgeriebene Schale	
1 EL Olivenöl	

Vorbereiten: Alle Zutaten für die Kräutermasse mischen.

Gemüse: Chicorées längs halbieren, evtl. Strunk herausschneiden (bitter). Margarine oder Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Chicorées beifügen, auf der Schnittseite andämpfen, würzen. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten knapp weich dämpfen. Hitze erhöhen, Chicorées kurz braten (sie erhalten eine schöne braune Farbe).

Lammkoteletts: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. Je eine Seite mit etwas Kräutermasse belegen, andrücken, nochmals ca. 1 Minute auf der Kräuterseite braten.

Servieren: Mit den Chicorées auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

4.7 Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée

Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Honig
2 Knoblauchzehen	4 Stk. Chicorée
1 Schale(n) Zitrone, fein gerieben	1 TL Pfeffer, grob zerstoßen
1 Bd. Rauke	2 EL Feines Rapsöl
125 g Butter	4 Stk. Rinderfilet à 160 g
4 Flocken Butter	

Aus Rapsöl, Pfeffer, einer klein geschnittenen Knoblauchzehen und 1/2 Zitronenschale eine Marinade herstellen. Fleisch darin mindestens 6 Stunden einlegen. Später 3-4 Minuten von jeder Seite grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée putzen, halbieren und mit Honig, Salz und Pfeffer anmachen. 2 Minuten von beiden Seiten grillen. Beim Servieren mit frischer Butter einreiben. Rauke putzen, waschen und wieder trocken schleudern. In ganz kleine Stücke schneiden. Die 2. Knoblauchzehe pellen und in kleine Würfel

schneiden. Butter zusammen mit Rucola, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Zitronenschale im Mixer kurz vermengen. Auf Backpapier geben, einrollen und kühl stellen. Später nach Bedarf in Scheiben abschneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.8 Milken mit Chicorée au Porto

500 g Kalbsmilken	wenig Salz
200 g Champignons	Pfeffer
1 TL Zitronensaft	Senf zum Bestreichen
30 g Butter oder Margarine	1/2 Bouillonwürfel
4 Chicoree, gerüstet, halbiert	2 dl Rahm
2 dl weißer Portwein oder Sherry	

Milken 1-2 Stunden in kaltes Wasser legen. Champignons waschen, blättrig schneiden, Zitronensaft drüberträufeln. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Champignons darin zugedeckt 5 Minuten dämpfen, Pilze herausnehmen. Die Chicoree in die Pilzflüssigkeit legen, den Portwein drübergießen, würzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Chicoree weich sind. Eine Gratinform befetten, die Chicoree gut abtropfen lassen (die Flüssigkeit wird für das Kochen der Milken und die Sauce verwendet) und auf beiden Seiten in der Gratinform mit der Spitze nach oben verteilen. Die gewässerten Milken mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und auf kleinem Feuer 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen und die feine Außenhaut abziehen. Milken in ca. 2 cm dicke Tranchen schneiden. Mit Senf bestreichen und in der heißen Flüssigkeit 10 Minuten köcheln lassen. Die Milken sorgfältig, Tranche um Tranche, in die Mitte der Gratinform auf die Chicoree legen, Champignons darüber verteilen.

Den Bouillonwürfel der Flüssigkeit beigegeben und diese auf der höchsten Stufe einkochen lassen, bis sie beinahe eingekocht ist, dann den Rahm zugeben und wiederum etwas einkochen lassen, bis die Sauce dicklich geworden ist. In die Gratinform gießen.

Gratinieren: 10-15 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Es lohnt sich, dieses Rezept vor der Zubereitung genau durchzulesen, dann entstehen keine Pannen. - Wer den leicht bitteren Geschmack der Chicoree nicht mag, schneidet aus dem Chicoreestrunk ein keilförmiges Stück heraus, dann wird das Gemüse halbiert. - Dieses Gericht kann vorbereitet und bis zum Gratinieren im Kühlschrank aufbewahrt werden. In diesem Falle verlängert sich die Gratinierzeit um etwa 10 Minuten. - Als Vorspeise serviert, reicht die halbe Menge. - Der Chicoree kann ohne Pilze und Milken, aber an der Portweinsauce als Beilage zu Fleisch serviert werden.

4.9 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée

2 EL Butter	1 TL Salz
3 EL Zucker	wenig Pfeffer
4 weiße Chicorée, längs halbiert	Öl zum Braten
2 unbeh. Orangen, wenig abgeriebene Schale, beiseite gestellt, ganzer Saft	4 Rindsplätzli (z.B. Hüft; je ca. 140 g)
1/2 Zitrone, nur Saft	1/2 TL Salz
	wenig Pfeffer

Butter in einer weiten, beschichteten Bratpfanne schmelzen. Zucker begeben, unter gelegentlichem Hin- und her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Caramelbutter geben, kurz andämpfen, Orangen- und Zitronensaft dazugießen, würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dämpfen, Chicorée dabei einmal wenden. 3. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 1 Min. braten, mit beiseite gestellter Orangenschale bestreuen, würzen.

Dazu passt: Reis, Polenta.

Tipp als Vorspeise: Jakobsmuscheln auf Orangen-Chicorée: Nur 1/2 Menge zubereiten. Weißen Chicorée durch roten und Rindsplätzli durch 4 Jakobsmuscheln ersetzen. Muscheln würzen, beidseitig je ca. 1 Min. braten.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 315 kcal / 1316 kJ; E 34 g, F 12 g, KH 19 g

4.10 Tournedos vom Rinderfilet mit Curryaprikosen auf gebratenem Chicorée

1/2 TL Rapsöl	2 EL Sahne
1/2 rote Paprikaschote	4 EL Kalbsfond
6-8 Dose(n) halbe Aprikosen	1 TL Rapsöl
2 Msp. Curry	1 Frühlingszwiebel
2 Chicorée	4 Tournedos vom Rinderfilet (à 80g)
Jodsalz, weißer Pfeffer	

6-8 halbe Aprikosen aus der Dose abtropfen lassen. Rote Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch in Scheibchen zerteilen. Chicorée halbieren, Strunk leicht entfernen und in Tranchen schneiden. Tournedos vom Rinder Filet leicht salzen und pfeffern und in heißem Rapsöl beidseitig braten. Frühlingszwiebel und Paprikaschotenwürfel mit Öl glasig andünsten, Aprikosen zugeben, angehen lassen, mit Kalbsfond angießen und mit der Sahne verfeinern, mit Curry, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Chicorée in heißem Öl beidseitig goldgelb braten. Gebratenen Chicorée auf Tellern verteilen, Tournedos darauf setzen und mit den Aprikosen und der Soße überziehen. Als Beilage eignet sich Olivenbrot.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5 Geflügelgerichte

5.1 Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust

<i>Gebratener Chicoree:</i>	200 ml Weißwein
4 Hähnchenbrustfilets	200 ml Geflügelbrühe
Salz	1 Zitrone, Saft von
Pfeffer	4 klein. Chicoree, halbiert
3 EL Erdnussöl	2 EL Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1 Stück Ingwer, fein gehackt	200 g Kirschtomaten, halbiert
1 klein. rote und	<i>Außerdem:</i>
1 grüne Chilischote, fein gehackt	Speisestärke zum Bestäuben
100 ml Sojasauce	

Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und mit Speisestärke bestäuben. Im heißen Öl rundum anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chilischoten mitbraten.

Sojasauce, Wein, Brühe und Zitronensaft angießen und alles bei mäßiger Hitze ca. 15 Min. garen.

Chicoree im heißen Erdnussöl braten, dann zu den Hähnchenbrustfilets geben.

Frühlingszwiebeln und Tomaten im restl. Bratfett unter Rühren braten.

Hähnchenbrustfilets aus der Sauce nehmen und warm stellen. Kirschtomaten und die Frühlingszwiebeln zum Chicoree geben.

Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit dem gebratenen Chicoree und der Sauce anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren. Dazu passt Basmatireis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Garzeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca.: 392 kcal; E 40 g, F 16 g, KH 11 g, BE 1

5.2 Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée

2 Stk. Hähnchenbrust ohne Haut (à 140g)	1/16 l Sahne
1/2 Mango (etwas fest)	2 EL Schmand
2 Chicorée klein	200 ml Geflügelfond
1 Frühlingszwiebel	1 TL Currypulver
6 Egerlinge	1/2 EL Mehl
1/2 rote Zwiebel	1 1/2 EL Butterschmalz

1/2 EL Rapsöl
Minze

Jodsalz, Pfeffer

Hähnchenbrust in daumengroße Stücke schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in schräge Stücke schneiden. Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, in Spalten-Ecken schneiden. Zwiebel schälen, klein würfeln. Feste Mango schälen, in 1 cm dicke Spalten schneiden. Strunk aus kleinem Chicorée herausschneiden, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Fleisch mit Zwiebeln scharf anbraten. Frühlingszwiebeln und Egerlinge dazugeben, mitangehen lassen. Das Ganze mit Mehl bestäuben, Curry zufügen, kurz verrühren, mit Geflügelfond angießen, mit Sahne auffüllen, köcheln lassen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Schmand zugeben, garziehen und nachwürzen. Mangospalten in heißem Butterschmalz beidseitig anbraten, mit Pfeffer würzen. Chicoréescheiben in heißem Butterschmalz beidseitig goldbraun braten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Chicoréescheiben auf flachem Teller fächerförmig auflegen, Mangospalten darauf setzen, Geflügelragout zur Seite anrichten und mit Minzblättern garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

5.3 Sherryhähnchen mit Chicorée

4 frische Hähnchenbrüste, à ca. 150 g	4 Chicoréestauden
2 EL Rapsöl	1 TL Speisestärke
2 Schalotten	1 Prise Cayennepfeffer
125 ml Hühnerbrühe	Salz
7 EL Sherry	Pfeffer
1/2 TL Ingwer	einige rote Pfefferbeeren
4 EL Hagebuttenmarmelade	

Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. 2 Schalotten schälen und feinhacken. Schalottenwürfel in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Hühnerbrühe und Sherry ablöschen. Ingwer und Hagebuttenmarmelade dazugeben und verrühren. Pfannendeckel auflegen. Bei mäßiger Hitze alles ca. 10 Minuten dünsten. Die Hähnchenbrüste herausnehmen und warmstellen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Soße mit Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz abschmecken. Chicorée putzen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Etwas Hühnerbrühe angießen. Chicoreehälften im geschlossenem Topf bei mäßiger Hitze ca. 12 Minuten garen. Hähnchenbrüste und mit Soße umgießen und mit Chicoreehälften anrichten. Mit roten Pfefferbeeren bestreuen.

Tipp: Dazu passen kleine, in Würfel geschnittene Bratkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

330 kcal / 0 kJ

6 Getränke

6.1 Chicorée-Flip

1 Chicoréekolben	1 EL Grand Marnier (Orangenlikör)
1 Zitrone	Eiswürfel
1 Blutorange (unbehandelt)	einige Minzeblätter
1 TL Zucker	

Chicorée putzen, in Stücke schneiden und in einen hohen Mixbecher füllen. Zitronensaft, Blutorangensaft, die dünn abgeschnittene Orangenschale, Zucker und Likör hinzufügen. Einige Eiswürfel sowie die Minzeblätter dazugeben und mit dem Mixstab aufmixen, bis alles glatt püriert ist. In hohe Gläser füllen, in die man zuvor zwei Chicoréeblätter gesteckt hat. Ein piffiger und gewiss nicht alltäglicher Aperitif!

Mengenangabe: 2 Personen

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Chicoree

Form, Farbe und Geschmack: Fest gewickelter Blattzapfen mit weiß-gelben Hüllblättern. Frisch und knackig, aber leicht bitter im Geschmack.

Von Oktober bis April zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 17 Kalorien / 71 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die Außenblätter und das Strunkende ab. Den Blattzapfen waschen und vom Kolbenende zur Spitze in kleine Ringe schneiden. Sie können Chicoree roh verzehren und mit pikanten Saucen zubereiten oder die ungeteilten Hüllblätter dünsten und als Gemüse zu Fleisch- und Fischgerichten servieren.

Das sollten Sie wissen: Chicoree ist lichtempfindlich und muss dunkel gelagert werden. Kaufen Sie keine gegrünte Ware. Zum Zubereiten sollten Sie keine eisernen Töpfe oder Pfannen verwenden.

Das sollten Sie probieren: Chicoree-Variationen: Versuchen Sie in Butter gedämpfte Chicoree mit viel Zitronensaft und einem Gemisch aus Parmesankäse und gehacktem Ei bestreut oder mit einer dicken Lage von geschmorten Zwiebeln bedeckt, die mit viel mildem Paprika und einer guten Prise Zucker gewürzt wurden. Eine Kapernsoße mit Speckwürfel, süßsauer gehalten, schmeckt gleichfalls gut wie auch ein Fischfrikassee, mit viel geschnittenem Chicoree verkocht.

7.2 Chicorée

Chicorée (Brüsseler) ist eine zufällige Entdeckung der Belgier. Dieser Salat wächst im Dunkeln, denn durch Lichteinfluss verfärben sich die Blätter grünlich und werden zunehmend bitterer. Chicorée schmeckt erfrischend und nur leicht bitter.

Roter Chicorée ist eine Kreuzung zwischen Chicorée und Cikorino rosso. Auch er ist nur leicht bitter im Geschmack, jedoch etwas würziger als der weiße Chicorée.

Cikorino verde ist ein Frühlingsalat, der herb-bitter und würzig schmeckt. Die äußeren grünen Blätter der kleinen Rosetten sollten fest und knackig sein, die Herzblätter zartgelb. Es gibt auch eine rote Varietät, den Cikorino rosso.

Vom Radicchio rosso gibt es verschiedene Sorten, die leicht bis reichlich bitter im Geschmack sind. Er ist wie alle roten Sorten auch unter der Bezeichnung Cikorino rosso anzutreffen.

7.3 Chicorée

STECKBRIEF Andere Bezeichnungen: Brüsseler Endivie, Bleich-, Salat-oder Treibzichorie. Botanik: stammt von der wilden Zichorie ab, verwandt mit der Kaffee-Zichorie (in Getreidekaffee). Saison: ab Oktober bis Mitte März/April. Anbau: in Deutschland, Belgien, Frankreich und Holland Besonderheiten: Er enthält 'Inulin', ein Kohlenhydrat, das von Diabetikern bes. gut verwertet werden kann. Der Bitterstoff 'Intybin' regt Galle, Leber, Magen und Milz an.

Einkauf: Chicorée sollte eine möglichst helle Färbung und fest geschlossene Köpfe haben. Lassen Sie welke Ware mit braunen Stellen links liegen! Lagerung: dunkel, im Gemüsefach des Kühlschranks 4-7 Tage. Dem Licht ausgesetzt, wird er schon nach mehreren Stunden grün und gleichzeitig bitter. Dafür eignet er sich: für Salate und Cocktails, Aufläufe, gedünstet oder gebraten als Beilage, die Blätter zum Füllen oder Dippen. Passende Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Curry und Zitronensaft.

Chicorée putzen: Vom Strunk das trockene braune Ende abschneiden, schadhafte Außenblätter entfernen. Chicorée zum Dippen oder Füllen vorbereiten: die größeren Blätter einzeln ablösen, Strunk dabei kürzen. Bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Bei den heutigen milden Sorten kann man ihn auch mitessen. Für Salat: die ganzen Kolben von der Spitze her quer in feine oder auch breitere Streifen schneiden. Damit Chicorée nicht anläuft, die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln bzw. in die Marinade geben. Chicorée braten: Kolben der Länge nach halbieren und im heißen Fett von beiden Seiten kräftig bräunen.

7.4 Chicorée

Form, Farbe und Geschmack: Fest gewickelter Blattzapfen mit weiß-gelben Hüllblättern. Frisch und knackig, aber leicht bitter im Geschmack.

Von Oktober bis April zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 17 Kalorien / 71 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung: Schneiden Sie die Außenblätter und das Strunkende ab. Den Blattzapfen waschen und vom Kolbenende zur Spitze in kleine Ringe schneiden. Sie können Chicorée roh verzehren und mit pikanten Saucen zubereiten oder die ungeteilten Hüllblätter dünsten und als Gemüse zu Fleisch- und Fischgerichten servieren.

7.5 Chicorée: Knackiges Wintergemüse frisch auf den Tisch

'Erfunden' wurde Chicorée in Belgien. Heute liebt man ihn weltweit. Für die einen ist er eher Salat und wird roh gegessen, so zum Beispiel bei uns oder in den USA. In Frankreich, Belgien oder Italien dagegen wird er lieber gedünstet oder geschmort. Wir finden beide Versionen gut und wollen deshalb ein paar neue Ideen für die Zubereitung zeigen.

Warenkunde: Es ist eine interessante Geschichte, wie diese weißen Salatsprossen überhaupt entstehen - und eine ziemlich aufwendige Angelegenheit. Sie wachsen in zwei Etappen: Zuerst wird auf dem Feld die Salatzichorie ausgesät. Sie entwickelt eine dicke Wurzel - die

Blätter werden als Viehfutter, aber auch als Salat verzehrt. Im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben und kommen in die sogenannte Treiberei: In dunklen, warmen Räumen sitzen die Wurzeln in großen Wannen, wo sie von Wasser umspült werden und in drei bis vier Wochen schöne große Sprossen austreiben. Damit diese Sprossen schön weiß bleiben und kein Chlorophyll entwickeln, muss dies in Dunkelheit geschehen.

Dass die Zichorie so schöne stattliche Sprossen austreibt, wenn man sie im Dunkeln lagert, soll vor rund 150 Jahren per Zufall in Belgien entdeckt worden sein. Tatsächlich galt Chicorée lange Zeit als belgische, später auch holländische Spezialität. Es gab ihn nur im Winter, weil die Wurzeln erst einmal Kälte brauchen, um auszutreiben. Heute setzt man sie dafür einfach für eine gewisse Zeit in ein Kühlhaus. Lange Zeit war Chicorée ein ziemlich teures Gemüse. Inzwischen gibt es ihn rund ums Jahr, und er hat ein bisschen seine Exklusivität verloren - aber er ist kein schlichtes Gemüse. Es gibt inzwischen sogar rosa Chicorée, für den man Chicorée mit Radicchio gekreuzt hat - die beiden sind ja ohnehin ziemlich nah verwandt. Aber das ist nur eine optische Spielerei, geschmacklich ist der Unterschied nicht groß.

Die Bitterstoffe, die früher sehr ausgeprägt waren, hat man dem Chicorée inzwischen ein wenig weggezüchtet. Damals empfahl man, vor der Zubereitung aus dem unteren Ende des Kolbens einen Keil herauszuschneiden, der bitter sein konnte. Aber das ist nicht mehr nötig - im Gegenteil, sonst raubt man ihm seinen spezifischen Geschmack.

Chicorée steckt voller Vitamine (vor allem A, B und C) und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium), er liefert dem Körper Folsäure, jede Menge Ballaststoffe, hilft bei der Blutbildung, fördert den Stoffwechsel und unterstützt den Knochenaufbau. Und da er kaum Kalorien hat, kann man davon jede Menge essen.

8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

8.1 Chicorée auf flämische Art Endives à la Flamade

1 kg Chicorée, 100 g Butter
geputzt und in geschnitten cm dicke Schei- Salz
ben

Eine flache, feuerfeste Form, in die der Chicorée gerade hineinpasst, gut mit Butter einfetten. Die Scheiben hineingeben und ein mit Butter bestrichenes Blatt Pergamentpapier darüberlegen. Einen gut schließenden Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen bei 150° C (Gasherd Stufe 1) mindestens 2 Stunden garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Den Chicorée wie einen Pudding auf eine Servierplatte stürzen: Das Gemüse sollte goldbraun sein. Mit Salz würzen und servieren.

Mengenangabe: 2-3 Personen

8.2 Chicorée im Speckmantel

4 Chicorée, 30 g Butterfett,
1 Zitrone (Saft), 100 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
16 Scheib. Speck,

Den Chicorée putzen, Strunk entfernen und halbieren. Die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln und jeweils mit 2 Speckscheiben umwickeln. In heißem Butterfett die Chicorée-Hälften von beiden Seiten anbraten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren lassen.

8.3 Chicorée im Speckmantel

3 Chicorée (à ca. 120 g) 1 EL Petersilie
12 Räucherspeckscheiben (à 10 g) 2 EL Kresse
2 Tomaten (à 60 g) 1/16 l Sahne
3 Kartoffeln (à 60 g) 6 schwarze Pfefferkörner
60 g Blauschimmelkäse 6 grüne Pfefferkörner
1 EL Basilikum Salz, Pfeffer
1/4 l Gemüsebrühe

Chicorée längs halbieren, den Strunk großzügig ausschneiden und mit zwei Räucher-speckscheiben umwickeln. Die Petersilie fein hacken. Die Tomaten abziehen, entkernen und würfelig schneiden. Den Käse in kleine Würfel schneiden, Kresse abschneiden. Die Kartoffeln mit einer Bürste gut abscrubben, trocknen und dann in dünne Scheiben schneiden. Basilikum abzupfen, grob hacken. Eine Pfanne erhitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, grünen und schwarzen Pfeffer dazugeben und den Chicorée einsetzen. Das Ganze im Ofen bei 140-160 Grad ca. 15 Minuten schmoren. Die Tomaten in heißem Butterschmalz angehen lassen, das Basilikum dazugeben und mit Pfeffer würzen. Die Kartoffelscheiben in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb braten und mit Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit wenig Brühe erhitzen, den Käse dazufügen und zerfließen lassen. Dann mit Sahne angießen, die Petersilie dazugeben und mit Pfeffermühle würzen. Kartoffelscheiben auf flachem Teller verteilen, Tomaten darauf anrichten, den Chicorée darauf setzen, mit Käsesoße überziehen und mit Kresse bestreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.4 Chicoree in Currysahne

150 g saure Sahne	2 Stauden Chicoree
150 g Joghurt	2 Äpfel
1/2 TL Curry	1 Banane
1/2 Knoblauchzehe	Gehackte Petersilie
Kräutersalz	

Sahne mit Joghurt verrühren, mit Curry, ausgepresster Knoblauchzehe und Kräutersalz abschmecken.

Vom Chicoree den bitteren Kern am Staudenende kegelförmig herausschneiden. Chicoree in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Würfel, Banane in Scheiben schneiden. Alles sofort mit der Currysahne mischen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.5 Chicoree in Käsesoße

750 g Chicoree	40 g Mehl
3/8 l Wasser	125 g saure Sahne
Salz	Zucker
<i>Soße:</i>	Salz
30 g Butter	Paprika
	50 g geriebener Käse oder Schmelzkäse

100 g gekochter Schinken	Butter
50 g geriebener Käse	

Chicoreestauden längs durchschneiden und den bitteren Kern am Staudenende kegelförmig herauschneiden. Stauden im Wasser mit Salz ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen. Chicoree abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen und 1/4 l abmessen.

Für die Soße Butter erhitzen, Mehl darin dünsten, mit Gemüsewasser und Sahne ablöschen und aufkochen. Zucker, Salz, Paprika und Käse hinzufügen. Schinken in Würfel schneiden, zur Soße geben und unterrühren.

Chicoree in eine gefettete Auflaufform legen, mit Soße begießen, mit Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 250 °C / 20 bis 25 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.6 Chicorée in Thymian-Butter

3 Zweige Thymian	Salz
4 Chicorée	1 EL Butter
Pfeffer	2 Orangen

Chicorée waschen, äußere Blätter entfernen. Die Stauden längs vierteln. Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Die Orangen wie Äpfel schälen, dabei die weiße Haut mit abschälen. Den Saft auffangen. Die Fruchtsegmente aus den Häuten lösen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Thymianblättchen einstreuen. Chicorée darin von allen Seiten anbraten, mit dem Orangensaft ablöschen, die Orangenfilets dazugeben. Salzen und pfeffern. Den Chicorée zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten dünsten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

60 kcal

8.7 Chicorée in warmer Rapsölmarinade

1 Schale(n) Kresse	1 Kartoffel (ca. 120 g)
Salz, Pfeffer	65 ml Apfelsaft
2 EL Blattpetersilie	4 Weißbrotscheiben
12 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
4 EL grüne Pfefferkörner	90 g Zwiebeln
4 EL Obstessig	280 g Rauchschinken
3 EL Rapsöl, kalt gepresst	640 g Chicorée (4 Stück)
1 1/2 EL feines Rapsöl zum Braten	

Vorbereitung: Chicorée halbieren und den Strunk ganz knapp ausschneiden. Den Chicorée in heißem Rapsöl beidseitig anbraten und leicht bräunen lassen. Anschließend die untere Hälfte des Chicorées in Schinken einschlagen. Weißbrotscheiben diagonal vierteln. Die Kartoffel schälen und in 4 Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Die Tomaten säubern, Blatt Petersilie abzupfen sowie die Kresse abschneiden. Knoblauch schälen, halbieren und auf eine Gabel spießen. Die Bratpfanne vom Chicorée mit dem Knoblauch ausreiben und die Weißbrotviertel darin beidseitig goldgelb rösten, so dass Croutons entstehen. Danach die Kartoffelscheiben ebenfalls in der Pfanne beidseitig anbraten.

Zubereitung: Croutons auf die Kartoffelscheiben versetzt übereinander schichten, mit Zahnstocher oder Holzspießchen anstecken. Oben auf eine Tomate mit anstecken. Zwiebeln in leicht erhitztem Rapsöl angehen lassen, Apfelsaft, Obstessig, kalt gepresstes Rapsöl, grüne Pfefferkörner zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Chicorée auf Tellern anrichten, warme Marinade darüber verteilen, Croutons mit den Kartoffelscheiben ansetzen und mit Kirschtomaten, Blatt Petersilie und Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

8.8 Chicorée mit Blauschimmel-Käsesoße überbacken und Ofenkartoffeln

Pfefferkörner	1/4 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer	80 g Blauschimmelkäse
1/2 EL Butterschmalz	1 Frühlingszwiebel
1 TL Petersilie	1/2 rote Zwiebel
1 TL Schnittlauch	1 Tomate
1 1/2 EL Mehl	2 größere Kartoffeln
1/4 l Milch	2 Chicorée

Kartoffeln waschen, trocknen und auf ein Salzbett legen. Im Ofen bei 180-200 Grad ca. 35 bis 40 Minuten garen. Chicorée halbieren, Strunk ausschneiden und in leichtem Salzwasser mit ein paar Pfefferkörnern ca. 3-4 Minuten blanchieren. Danach gut abtropfen lassen. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebel in Scheiben, eine halbe Zwiebel in Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie feinschneiden. Blauschimmelkäse in Würfel schneiden. Butterschmalz im Topf heiß werden lassen und Zwiebeln sowie Lauchzwiebeln glasig angehen lassen. Mit Mehl bestäuben. Mit Brühe und gleichem Teil Milch aufgießen und glattrühren. Schnittlauch und Petersilie zugeben. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Den Blauschimmelkäse unterheben, cremig schwenken und Tomatenwürfel dazugeben. Chicorée auf flachen Teller legen, mit fertiger Käsesoße überziehen und im Ofen leicht überbacken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und einen Kreuzschnitt machen. Mit beiden Daumen aufdrücken und zum fertigen Chicorée anlegen. Mit Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.9 Chicoree mit Ei

2 Chicoreekolben, große	1 EL Petersilie, gehackte
1 Tas. Gemüsebrühe (Instant)	10 g Butter
2 Eier, hartgekochte	

Chicoree putzen, mit einem spitzen Messer den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Chicoree mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 12-15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 weich dünsten. Eier schälen, hacken oder einmal längs und einmal quer mit dem Eierschneider schneiden, mit Petersilie mischen, über die angerichteten Chicorées verteilen. Butter erhitzen und darüber träufeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

8.10 Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße

1 Ei	1/2 Bd. Schnittlauch
40 g geräucherter durchwachsener Speck	1/2 Bd. Dill
3-4 EL Weißwein-Essig	Salz, weißer Pfeffer
4 Chicorée (à ca. 200 g)	etwas Zucker
1/2 Bd. Petersilie	

Ei ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Speck fein würfeln und knusprig braten, herausnehmen. Das Speckfett mit 3-4 EL Wasser und Essig ablöschen und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Chicorée putzen und waschen. Längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Ei fein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas Dill zum Garnieren, fein schneiden. Beides mit Speck in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Je zwei Chicoréehälften auf einem Teller anrichten. Mit der Kräuter-Speck-Soße beträufeln. Mit restlichem Dill garnieren. Getränk: kühles Mineralwasser mit Zitrone.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 100 kcal / 420 kJ; E 4 g, F 8 g, KH 2 g

8.11 Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella

1/2 Tomate	Jodsalz, Pfeffer
1/4 rote Zwiebel	4 Garnelen (à 20g)
2 Stk. Chicorée	10 g Butter
1 EL Rapsöl	80 g Mozzarella
1 EL Basilikum	je 1/4 Paprikaschote grün, rot, gelb
1/2 TL Schnittlauch	1/2 Zitrone, Saft von
1/2 TL Dill	4 schwarze Oliven
1/2 EL Krebspaste (Fertigprodukt)	1 TL Kapern
1/8 l Gemüsebrühe	240 g Lachsforellenfilet
1/8 l Sahne	

Vorbereitung: Chicorée säubern, halbieren und Strunk herausschneiden. Lachsfilet in feine Würfel schneiden, Kapern grob hacken. Dill und Schnittlauch fein schneiden; Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Mozzarella in kleine Würfel schneiden; Basilikum in feine Streifen schneiden; Tomate abziehen, entkernen und feine Würfel schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Garnelen schälen, Darm entfernen, säubern und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit wenig Rapsöl auf den Punkt braten.

Zubereitung: Fischwürfel in eine Schüssel geben, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Tomaten, Dill, Schnittlauch, etwas Zitronensaft und wenig Sahne hinzufügen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen - alles gut vermengen. Chicorée mit etwas Rapsöl beidseitig kurz anbraten, in eine gebutterte Pfanne umsetzen und heiß werden lassen. Das Tatar auf den Chicorée anhäufeln, Mozzarellawürfel darüber geben, mit etwas Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 160°C ca. 15-18 Min. garen. Paprika in Rapsöl glasig angehen lassen, Basilikum zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, Sahne und Krebspaste hinzufügen und zu einer sämigen Sauce reduzieren lassen.

Anrichten: Chicorée auf flachen Teller setzen, Garnelen oben auflegen, Sauce rundum gießen und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

8.12 Chicorée mit Schinken und Käse

8 groß. Köpfe Chicorée, bitterer Strunk entfernt	jede etwa 10x15 cm groß
1/4 l Milch	8 dünne Scheiben Greyerzer oder Emmentaler Käse,
1/4 l Wasser	jede etwa 10 X 15 cm groß
1 TL Salz	15 g Butter
8 dünne Scheiben gekochter Schinken,	

Die Chicoréeköpfe nebeneinander in eine tiefe, schwere Pfanne aus Edelstahl oder Emaille von 30 cm Durchmesser legen und die Milch und 1/4 l kaltes Wasser darübergießen.

Salz hinzufügen und erhitzen, bis kleine Blasen am Rand der Pfanne sichtbar werden. Bei niedriger Temperatur zugedeckt etwa 20 Minuten simmern lassen, bis der Chicorée gar ist, aber noch nicht auseinanderfällt. Den Backofen auf 200° C (Gasherd Stufe 3-4) vorheizen. Mit einer Küchenzange die Chicoréeköpfe aus der Pfanne nehmen und auf einer doppelten Schicht Küchenkrepp abtropfen lassen. Jeden Chicorée erst in eine Scheibe gekochten Schinken, dann in eine Scheibe Käse wickeln. Eine flache Backform (20 x 25 cm) gut mit Butter einfetten und die Chicorée rollen nebeneinander hineinlegen. Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens etwa 10 Minuten lang backen, bis der Käse geschmolzen ist. Aus der Backform sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.13 Chicoree nach Brüsseler Art

4 Kolben Chicoree	1/8 l Hühnerbrühe (Instant)
Salz	1/8 l Sahne
2 EL Zitronensaft	Muskat
250 g Hähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)	Salz
15 g Butter	Pfeffer, weißer
20 g Butter	4 Scheib. Schinken, gekochter
20 g Mehl	1 Eigelb
	4 EL Käse, ger. (Gouda oder Greyerzer)

Aus den geputzten Chicoreekolben den unteren bitteren Kern herauschneiden, Chicoree mit Zitronensaft beträufeln, mit 1/2 Tasse Salzwasser zum Kochen bringen. Etwa 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Hähnchenfleisch würfeln, 10 Min. in Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-9 braten. In einem Topf Fett und Mehl anschwitzen, mit Hühnerbrühe ablöschen, 5 Min. köcheln lassen. Sahne und Gewürze zugeben, abschmecken. Geflügelfleisch zur Soße geben. Chicorees längs halbieren, zwischen jeweils 2 Chicoreehälften etwas Frikassee geben, die Kolben mit Schinken umhüllen, in eine Auflaufform legen. Eigelb und Käse mit dem übrigen Frikassee mischen, auf dem Chicoree verteilen, goldbraun überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

8.14 Chicorée pikant überbacken mit Allgäuer Bergkäse

250 g geriebener Allgäuer Bergkäse	1 TL Anissamen
300 g gekochter Schinken	1 EL Mehl
Salz, weißer Pfeffer, Muskat	2 EL Butter
125 ml Schlagsahne	1 kg Chicorée

Die Chicoréestauden putzen und vorsichtig den Strunk herausschneiden. In Salzwasser 6 Minuten köcheln lassen, herausnehmen, abkühlen lassen und in einer flachen Auflaufform dicht nebeneinander anordnen. Den Backofen auf 180° C vorheizen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl und den Anissamen darin anschwitzen und mit 1/4 l Chicoréewasser ablöschen. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Den Schinken in grobe Streifen schneiden und auf dem Chicorée verteilen. Alles mit der Sahnesauce begießen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im Backofen ca. 15 - 20 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist und eine goldgelbe Färbung hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

523 kcal / 2188 kJ

8.15 Chicoree-Gemüse

2 Chicorees	1 klein. Tomate, evtl. geschält, in Würfeln
1 EL Olivenöl	wenig Petersilie, gehackt
1/2 TL Curry	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zitronensaft	
1/2 TL Salz	

Chicorees: längs halbieren, ein keilförmiges Stück aus dem Strunk herausschneiden, so dass die Blätter aber noch zusammenhalten. Chicoreehälften mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Gratinform legen.

Marinade: Öl, Curry, Zitronensaft und Salz mischen, Chicoreehälften damit bestreichen.

Backen: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens (neben den Kartoffelgratin) stellen. Herausnehmen, Tomaten, Petersilie und Pfeffer darüber streuen.

Mengenangabe: 2 Personen

8.16 Chicoree-Gemüse

4 Chicorees	2 dl Doppel- oder Saucenrahm
1 EL Margarine oder Butter	2 EL Meerrettich-Cantadou
1 EL Zitronensaft	1/4 TL Salz
3 EL Weißwein	Pfeffer aus der Mühle
1 dl Gemüsebouillon	1 Msp. Cayenne-Pfeffer
<i>Sauce</i>	2 EL Baumnüsse, gehackt

Chicorees längs halbieren. In einer weiten Pfanne Margarine oder Butter schmelzen, Chicoreehälften hineinlegen. Zitronensaft, Wein und Bouillon drübergießen. Zugedeckt

ca. 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln. Chicorees herausnehmen, anrichten und warm stellen.

Für die Sauce restliche Flüssigkeit auf 2 El einkochen, Doppel- oder Saucenrahm beifügen, nochmals etwas einkochen. Cantadou zugeben, gut verrühren und würzen. Zuletzt Baumnüsse druntermischen. Sauce über das Gemüse verteilen. Eignet sich gut als Beilage, z.B. zu grilliertem Fleisch.

Tipp: Baumnüsse ohne Fett leicht rösten.

8.17 Chicorée-Pfanne

4 Chicorée-Stauden	4 frische Eier
2 Zwiebeln	125 ml Milch
1 Knoblauchzehe	Paprika
2 EL Butterschmalz	125 g Salami
100 ml Gemüse- o. Fleischbrühe	1 EL Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer	

Chicorée-Stauden putzen, Strünke herausschneiden und die Stauden in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz glasig dünsten. Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen, den Chicorée zugeben, salzen, pfeffern und in der verschlossenen Pfanne in 10 Minuten bissfest dünsten. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Salami in kurze Streifen schneiden und zusammen mit kleingehacktem Schnittlauch oder Petersilie unterheben. Auf dem Chicorée stocken lassen. Dazu passt aufgebackenes Stangenweißbrot mit Knoblauchbutter.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.18 Chicorée-Schiffli

4 Chicorée	1-2 Bd. Petersilie, fein gehackt
1 Lauch, längs halbiert	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>BELAG</i>	Salz, nach Bedarf
300 g Kalbsbrät	Pfeffer aus der Mühle
1 Dos. Maiskörner (340 g), abgetropft	1/4 TL Paprika
	1/2 dl Gemüsebouillon

Vorbereiten: Chicorée längs halbieren, dickere «Storzen» (Innenkern) herausschneiden, im Dämpfkörbchen zugedeckt 12-15 Minuten weich dämpfen, auskühlen. Lauch in derselben Pfanne im Dämpfkörbchen weich kochen, kalt abspülen, gut abtropfen, beiseite stellen.

Belag: Alle Zutaten bis und mit Paprika gut mischen. In 8 Portionen teilen, hügelartig

auf die Chicorée verteilen, glattstreichen. Jedes Schiffli mit Lauchstreifen umwickeln. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, Bouillon dazugießen, mit Folie bedecken. Backen: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Tipp: Lauch weglassen, Belag mit wenig geriebenem Sbrinz bestreuen, nicht zudecken, backen wie oben.

Mengenangabe: 4 Personen

8.19 Chicoree-Souffle

1 EL Margarine oder Butter	gänzt)
500 g Chicoree, grob geschnitten	1/2 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	1 Msp. Muskat
1 dl Wasser	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Salz	50 g geriebener Sbrinz
2 dl Milch	4 Eigelb
30 g Margarine oder Butter	5 Eiweiß
40 g Mehl	1 Msp. Backpulver
2 1/2 dl Chicoree-Flüssigkeit (mit Milch er-	

Den Boden einer Souffleform einfetten. Chicoree und Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Wasser dazugießen, salzen und während ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln, vom Feuer nehmen. Chicoree herausnehmen, abtropfen lassen, Flüssigkeit in einen Messbecher gießen, mit Milch auf 2 1/2 dl ergänzen, zur Seite stellen. Chicoree im Mixer pürieren und zur Seite stellen.

Margarine oder Butter schmelzen, Mehl beifügen und bei mittlerer Hitze dünsten. Die ganze Chicoree- Flüssigkeit aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen, würzen. Vom Feuer nehmen, Sbrinz und Chicoreepüree beifügen. Eigelb daruntermischen, mischen.

Eiweiß mit dem Backpulver steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen. In die vorbereitete Souffleform füllen, sofort backen. Backen: ca. 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Kann als Vorspeise oder zusammen mit Salat als Hauptgericht serviert werden.

8.20 Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria

3 Chicoréeköpfe, weichgedünstet und grob- gehackt	15 ml Milch
125 g Blitzblätterteig (siehe Rezept)	15 ml Kaffeesahne
2 Eier	Salz, Pfeffer
50 g Cheddarkäse, gerieben	geriebene Muskatnuss

Eine flache Kuchenform von 15 cm Durchmesser mit dem Blätterteig auslegen. Den Chicorée darauf verteilen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und über den Chicorée geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gasherd Stufe 2-3) etwa 30 Minuten backen, bis der Guss fest geworden ist.

Mengenangabe: 3-4 Personen

8.21 Chicoréegemüse mit Kapern

500 g Chicorée	Salz
40 g Butter	etwas Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer
150 g Crème fraîche	1 EL Kapern (evtl. mehr)

Den Chicorée putzen, den Kern kegelförmig herausschneiden, die Blätter nacheinander ablösen. Waschen und abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch pellen und in die Butter pressen. Dann die Chicoréeblätter in die Pfanne geben und auf kleiner Gasflamme zugedeckt dünsten. Nach 5 Minuten Crème fraîche dazugeben und ohne Deckel ziehen lassen. Dabei die Blätter vorsichtig wenden. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Kapern bestreuen. Als Beigabe zu Kalbsschnitzel oder Hähnchenfleisch. Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten Garzeit: ca. 10 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

8.22 Chicoréehälften gefüllt mit Hack

2 EL Zitronensaft	2 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe (instant)	500 g Rinderhack
4 Stauden Chicorée (à ca. 250 g)	Salz, Pfeffer
200 g Frühlingszwiebeln	Paprikapulver, rosenscharf
1 rote Paprikaschote	

Zitronensaft mit der Brühe aufkochen. Die Chicoréestauden putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Strunk-enden evtl. herausschneiden. Die Chicoréehälften von jeder Seite 2-3 Min. in der Brühe dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Hack sowie nach 1 Min. die Paprikawürfel dazugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse in die Chicoréehälften füllen und evtl. mit Salzkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 16 Min.

Zubereitung ca. 10 Min.

pro Person: 380 kcal; E 29 g, F 24 g, KH 12 g

8.23 Chicoréeschiffchen mit Frischkäse

300 g Frischkäse	(zum Beispiel Dill, Petersilie)
Salz	1/2 TL Paprikapulver
Pfeffer	etwas Milch zum Glattrühren
1 Frühlingszwiebel	Zitronenschale
1 Tasse gemischte Kräuter	2-3 Chicoréekolben

Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer, der fein geschnittenen Frühlingszwiebel und den Kräutern in eine Schüssel geben, Paprika und etwas Milch hinzufügen. Etwas Zitronenschale hineinreiben und mit dem Mixstab alles glatt mixen. Die Creme gut abschmecken und entweder mit dem Spritzbeutel auf jedes Blatt spritzen oder in einem Töpfchen auf den Tisch stellen und zu den Chicoréeschiffchen reichen.

Getränk: ein Glas Weißwein, zum Beispiel ein junger Pfälzer Riesling.

Mengenangabe: 6 Personen

8.24 Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn

400 g Hähnchenbrust	2-3 Chicoréekolben
1 geh. TL Speisestärke	<i>Außerdem:</i>
1 EL thailändische Fischsoße	Thaibasilikum
1 EL Sesamöl	Koriandergrün
2 Frühlingszwiebeln	Pfefferminze
3 Knoblauchzehen	2 EL neutrales Öl
1 walnussgroßes Stück Ingwer	Salz
je 1-2 rote und grüne sowie 1 große gelbe Chilischote	Pfeffer
1 rote Paprika	Zucker
1-2 Selleriestangen mit Grün	1 EL Fischsoße
	1 EL Sherry oder Reiswein

Das Hähnchenfleisch mit dem Messer zuerst längs in feine Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden. Die Speisestärke einmassieren, dann einen Schuss Fischsoße und einige Tropfen Sesamöl untermischen. Marinieren, bis alle übrigen Vorbereitungen erledigt sind: Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Paprika und Stangensellerie putzen und, wenn nötig, schälen, anschließend fein würfeln. Auch das Innere vom Chicorée, die Blätter also, die für Schiffchen zu klein sind, fein würfeln. Die Schiffchen nebeneinander

- Wölbung nach unten - auf einer großen Platte anrichten. Die Kräuter von den Stielen zupfen.

Das neutrale Öl im Wok erhitzen, Sesamöl hinzufügen. Zuerst die fein gehackten Gewürze - Chili, Knoblauch und Ingwer - in den Wok geben und dann sofort das Fleisch dazutun. Für 20 Sekunden unbewegt lassen, damit es nicht am Wokboden ansetzt. Dann mit der Bratschaufel ständig rühren und dabei die Gemüse hinzufügen: Stangensellerie, Frühlingszwiebeln und Paprika. Salzen, pfeffern und mit Zucker würzen. Alles ständig in Bewegung halten. Sollte sich etwas am Boden ansetzen, lässt man seitlich etwas Wasser in den Wok laufen, damit es sich wieder löst. Schließlich Fischsoße und Sherry oder Reiswein angießen, fein gehackte Chicoréeblättchen und die grob geschnittenen Kräuter untermischen.

In die Chicoréeschiffchen verteilen und servieren.

Getränk: ein Aperitifsekt, zum Beispiel ein rosafarbener Schilchersekt aus der Wildbacher Rebe.

Mengenangabe: 4-6 Personen

8.25 Gebratener Chicorée

2 klein. Stangenbrot	1 EL Schnittlauch
15 g Knoblauchbutter	1 1/2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	2 1/2 EL Mehl
Muskat	2 Eigelb
4 Chicorée (à je 180g)	120 ml Sahne
2 1/2 EL Allgäuer Emmentaler gerieben	300 ml Gemüsebrühe
160 g Garnelen	1 Schale(n) Kresse
240 g Kirschtomaten	2 EL Rapsöl
120 g Zwiebeln	Thymian

Vorbereitung: Chicorée halbieren und den Strunk knapp herausschneiden. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, säubern. Stangenbrot in Scheiben schneiden. Kirschtomaten säubern, Kerngehäuse ausschneiden und vierteln. Zwiebeln schälen, fein würfeln, Kresse abschneiden. Für die Legierung Eigelb mit Sahne gut verrühren. Schnittlauch und Petersilie säubern, fein schneiden. Brot mit Knoblauchbutter beidseitig anrösten.

Zubereitung: Chicorée in heißen Rapsöl beidseitig langsam anbraten, danach in eine andere Pfanne umsetzen und durchziehen lassen. In der ersten Pfanne die Garnelen zart anbraten und kurz ziehen lassen. Kirschtomaten zugeben und ebenfalls mit heiß ziehen lassen, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln in heißen Rapsöl glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe aufgießen und durchkochen lassen. Sahne zufügen und den Käse unterheben, auflösen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen- zur Seite ziehen. Die Legierung, Schnittlauch und Petersilie untermischen. Chicorée auf Tellern setzen, Garnelen darauf verteilen und mit der Käsesoße überziehen. Tomaten rundum setzen, mit Oberhitze im Ofen bei 180° C überbacken.

Anrichten: Fertigen Chicorée mit Kresse bestreuen und Thymiangarnelen und Knoblauchbrot mitanlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

8.26 Gebratener Chicorée mit Hacksoße

1 Knoblauchzehe	2 TL getrockneter Majoran
2 mittelgroße Möhren	1 Dos. (850 ml) Tomaten
1 Stange Porree	1-2 TL Tomatenmark
400 g gemischtes Hack	4 Chicorée (ca. 800 g)
2 EL Öl	1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	2-3 EL Creme fraîche
Zucker	

Knoblauch schälen, hacken. Möhren und Porree putzen, waschen und fein würfeln. Hack in 1 EL heißem Öl krümelig braten. Möhren, Porree und Knoblauch ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und L- Majoran würzen. Tomaten samt Saft und Tomatenmark zugeben. Tomaten mit dem Pfannenwender zerkleinern. Alles offen ca. 10 Minuten köcheln. Chicorée putzen, waschen, längs halbieren, Strunk herausschneiden. In 1 EL heißem Öl pro Seite ca. 2 Minuten braten. 1/8 l Wasser und Brühe zufügen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Hacksoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Creme fraîche unterrühren. Chicorée würzen und mit der Hacksoße anrichten. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 370 kcal / 1510 kJ; E 26 g, F 22 g, KH 14 g

8.27 Gedämpfter Chicorée

4 groß. Chicorée (ca. 800 g)	200 g mittelalter Gouda
Salz	60 g Crème fraîche
2 EL Zitronensaft	1 Ei
200 g gekochter Schinken	weißer Pfeffer a. d. Mühle

Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Dämpfeinsatz legen. Chicorée leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt über kochendem Wasser 5 Minuten vordämpfen. Den Fettrand vom Schinken abschneiden. Schinken und Käse sehr fein würfeln und mischen. Crème fraîche und Ei verquirlen, pfeffern, mit Schinken und Käse verrühren. Die Masse auf dem Chicorée verteilen, dann zugedeckt weitere 5 Minuten dämpfen, eventuell nachwürzen. Dazu passt Kartoffelpüree

mit Schnittlauch.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Pro Portion ca.: 409 kcal / 1708 kJ; E 28 g, F 29 g, KH 1 g

8.28 Gedünsteter Chicorée

8 Chicoréeköpfe, geputzt,	2-3 EL Zitronensaft
vom bitteren Strunk befreit und gewaschen	125 g durchwachsener Speck,
150 g Butter	in kleine Streifen geschnitten (nach Belie-
Salz	ben)
frisch gemahlener Pfeffer	

Einen Schmortopf oder eine feuerfeste Form mit 15 g Butter einfetten. Den Chicorée hineinlegen und die restliche Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Butter bei mittlerer Hitze zum Schäumen bringen, dann die Hitze reduzieren. Den Topf zudecken und 20 bis 30 Minuten dünsten, bis der Chicorée gar ist. Das Gericht kann auch im Backofen bei 180° C (Gasherd Stufe 2-3) gegart werden; Garzeit etwa 1 Stunde. Vor dem Servieren den Chicorée mit Zitronensaft beträufeln.

Man kann auch zuerst kleine Streifen durchwachsenen Speck im Topf braunbraten, dann den Chicorée dazugeben und wie oben beschrieben weitergaren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.29 Gefüllte Chicoree

125 g Langkornreis	Pfeffer
1/4 l Wasser	1 B. Doppelrahm-Frisch-käse mit Kräutern
1 TL Salz	der Provence
1/2 Bd. Schnittlauch	1 Eigelb
1/2 Bd. Petersilie	4 Kolben Chicoree, mittelgr.
1 Zwiebel	8 Scheib. Frühstücksspeck
1 Pkg. Tomatenfruchtfleisch in Stücken (500 g)	Petersilie

Reis, Wasser und Salz auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen und 20 Min. auf 0 ausquellen lassen. Kräuter waschen und hacken. Zwiebel fein würfeln. Tomatenfruchtfleisch und Zwiebeln in eine feuerfeste Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, Eigelb und gehackte Kräuter mit dem Reis vermengen. Chicoree putzen, waschen, längs halbieren, bitteren Kern entfernen. Reisfüllung auf jeweils 4 Hälften geben, die anderen Hälften daraufgeben. Jede Chicoree mit Speck umwickeln, auf die Tomatensoße setzen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten
Zwischendurch evtl. mit Folie abdecken. Mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.30 Gefüllter Chicorée

1 EL fein geschnittene Minze	50 g getrocknete Tomaten, fein gehackt
150 g Joghurt	2 Knoblauchzehen, durchgepresst
150 g Crème fraîche	400 g Lammhack
4 Chicorée	150 g Toastbrot, in Wasser eingeweicht
80 g Butter	2 Eier
Zucker	2 TL Kreuzkümmel
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. Petersilie, fein geschnitten
1 klein. Zwiebel, geschält und fein gewürfelt	75 g Gouda, grob gerieben

Chicorée putzen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in lauwarmes Wasser legen. Das Toastbrot in Wasser einweichen. Eine kleine Zwiebel schälen und fein würfeln, zwei Knoblauchzehen schälen und pressen. Die getrockneten Tomaten fein hacken, die Petersilie fein schneiden und den Käse grob reiben. Die Hälfte der Butter und etwas Zucker in einer flachen Auflaufform aufschäumen lassen, salzen und pfeffern und darin die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten anbräunen. Restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebelwürfel und die Tomaten anschwitzen, den Knoblauch dazugeben, kurz durchschwitzen und dann zum Lammhack in eine Schüssel geben. Das Toastbrot gut ausdrücken und ebenfalls zugeben, die Eier und 2/3 der Petersilie untermischen, alles salzen, pfeffern und mit Kreuzkümmel abschmecken. Die Chicoréehälften umdrehen, mit der Lammmasse füllen und mit dem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Ober/- Unterhitze oder 170 °C Umluft auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen. Die Minze fein schneiden und mit Joghurt, Schmand, Salz, Pfeffer und der übrigen Petersilie verrühren und als Soße zum gefüllten Chicorée reichen.

Tipp: Das Fleisch für die Füllung sollte auf jeden Fall leicht durchwachsen sein, wie Hals oder Schulter, damit die Füllung schön saftig bleibt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.31 Gefüllter Fenchel auf Chicorée

Salz, Pfeffer	2 EL kalt gepresstes Rapsöl
2 EL Kresse	2 1/2 EL Balsamico
4 Weißbrotscheiben	2 EL Basilikum

120 g Zwiebeln, rot	2 Eigelb
1 TL grüne Pfefferkörner	160 g Frischkäse
8 schwarze Oliven	2 EL Quark
100 g Kirschtomaten	220 g Tomaten
60 g gekochter Vorderschinken	180 g Chicorée
1/2 EL Leinsamen	2 Fenchel (á 260 g)
1 Chilischote	

Vorbereitung: Fenchel halbieren, Außenblätter abnehmen, Strunk ausschneiden und in leicht gesalzenem Wasser auf den Punkt blanchieren. Kirschtomaten säubern, grünen Stielansatz herausschneiden, vierteln. Oliven entsteinen und halbieren. Schinken klein schneiden, Chili in Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten säubern, grünen Stielansatz ausstechen, in Ecken schneiden. Chicorée aufblättern und säubern. Basilikum abzupfen und grob hacken.

Zubereitung: Frischkäse, Quark, Eigelb, Schinken, Kirschtomaten, Oliven, Leinsamen, Chili und Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Fenchel anhäufeln und in eine Pfanne setzen, im Ofen bei 160 - 170° C 15 Minuten überbacken. Brot toasten. Tomaten, Zwiebelringe, grüne Pfefferkörner, etwas Basilikum, Balsamico und Rapsöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Chicorée auf Tellern auflegen, Tomatensalat darauf anhäufeln, Fenchel daneben setzen, Brotscheiben anlegen und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

8.32 *Geschmorter Chicorée*

<i>Zutaten</i>	50 g Butter
4 Chicorée	Salz

Wer es nicht bitter mag, den Kern mit einem spitzen Messer kegelförmig herausschneiden. Chicorée-Kolben in einen Topf legen, in den sie gerade eben nebeneinander hineinpassen, und zur Hälfte mit Wasser bedecken. 30 Gramm Butter auf das Gemüse verteilen, leicht salzen, zugedeckt bei milder Hitze schmoren, bis der Chicorée butterweich ist. Das dauert, je nach Größe, zwischen 20 und 40 Minuten. Die Probe macht man mit einem spitzen Kartoffelschälmesser. Temperatur erhöhen und ohne Deckel alle Flüssigkeit verdampfen lassen. Hitze wieder reduzieren, die restliche Butter dazugeben und den Chicorée weiter-schmoren, bis er braun wird. Wenden und von der anderen Seite bräunen.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.33 Geschmorter Chicorée

3-4 Chicoréekolben	Salz
2-3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Zucker	etwas Zitronensaft und -schale
Chilipulver	Basilikum
100 ml Kalbsfond	

Die Chicoréekolben längs halbieren oder - bei dicken Kolben - sogar vierteln. In einer großen Pfanne im heißen Olivenöl mit der Schnittfläche nach unten anbraten. Den Zucker dazwischen streuen und vorsichtig karamellisieren. Zugleich mit mildem Chilipulver würzen. Bevor es jedoch zu sehr mit der Hitze in Berührung kommt, mit etwas Kalbsfond benetzen und ganz langsam einige Minuten schmurgeln. Dann salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und -schale würzen.

Die Schnittflächen sollen golden glänzen, der Chicorée ganz leicht süß und scharf schmecken. Zum Schluss fein geschnittenes Basilikum darüber streuen.

Beilage: knusprig gebratene oder gegrillte Lammkoteletts und Baguette.

Getränk: ein fruchtiger Rotwein - zum Beispiel aus der Provence.

Mengenangabe: 2-3 Personen

8.34 Käse-Chicorée mit Schinkenhülle

4 Stauden Chicorée	40 g Mandelblätter
125 g Goudakäse	1/2 Bd. glatte Petersilie
4 Scheib. gekochter Schinken	Salz
3 bis 4 El. Gemüsebrühe	Paprika
20 g Butter	

Chicorée längs aufschneiden und den bitteren Kern Herausschneiden. Käse in dünne Streifen schneiden und zwischen die Chicoréeblätter schieben. Chicoréehälften wieder zusammensetzen und mit einer Schinkenscheibe umwickeln.

Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben und Brühe angießen. Die geschlossene Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 30 bis 40 Minuten. Butter erhitzen, Mandelblätter darin goldbraun rösten. Petersilie hacken, unter die Mandeln mischen, mit Salz und Paprika würzen und über den Chicorée geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.35 Rüepli-Chicoree-Gemüse

1/2 EL Margarine	1/2 TL Zucker
150 g Saucenzwiebeln, geschält	1 TL Salz
500 g Chicoree, gerüstet	1/2 TL Streuwürze
200 g Rüebl, geschält	1 dl Gemüsebouillon
1/2 Zitrone, Saft	Schnittlauch

Margarine in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln darin gut andämpfen. Dann den in breite Rädli geschnittenen Chicoree sowie die fein geschnittenen Rüebl beifügen. Zugedeckt kurz dämpfen. Zitronensaft, Zucker, Salz und Streuwürze dazumischen und mit der Bouillon ablöschen.

Zugedeckt während etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Anrichten und mit wenig Schnittlauch bestreuen.

8.36 Sautierter Chicorée mit Walnüssen, Orangen und Garnelen

2 Chicorée	30 g Butter
3 dicke Orangen	2 EL Ahornsirup
50 g Walnusskerne	etwas Salz, rosa Pfeffer
8 Garnelen	

Den Chicorée putzen, Blätter lösen. Dann die Orangen filetieren und den Saft in einer Pfanne aufkochen. Den Chicorée in die Pfanne geben und bei wenig Hitze ziehen lassen. Die Garnelen halbieren, vorsichtig den Darm entfernen und mit der Schale in einer anderen Pfanne braten und würzen. Die Walnüsse zum Chicorée geben und alles mit etwas kalter Butter abbinden. In einem tiefen Teller anrichten und mit etwas Ahornsirup verfeinern.

Mengenangabe: 4 Personen

8.37 Überbackene Chicoree

4 dicke Chicoree	4 Scheib. Pikantje van Gouda
Salzwasser oder Brühe	30 g Mehl
3 EL Zitronensaft	30 g Butter
Salz	1/8 l Brühe
Pfeffer	1/4 l Milch
Muskat	3 EL Creme fraîche
4 Scheib. gekochter Schinken	50 g Pikantje van Gouda

Die Chicoree waschen, den bitteren Strunk herausschneiden. In kochendem Salzwasser oder Brühe 15 Minuten garen. Herausheben und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Chicoree längs halbieren. Je eine Schinken- und Käsescheibe zwischen die Hälften legen

und aufwickeln (siehe Foto). In eine gebutterte Auflaufform setzen.

Für die Sauce Mehl in der Butter anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt.

Crème fraîche hineinrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce über die Chicorée gießen. Mit dem frisch geriebenen Pikantje bestreuen. Bei 200 Grad 15 Minuten überbacken.

8.38 Überbackener Chicorée

250 g Chicorée	1 EL geriebener Greyerzer
Salz	1 klein. Ei
1 TL Butter	Pfeffer
1/2 TL Mehl	Muskatnuss
2 EL Sahne	etwas Petersilie

Chicorée putzen, waschen, vierteln. In kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Min. garen. Chicorée herausheben, abtropfen lassen, in eine Auflaufform legen. 120 ml Sud beiseite stellen.

Butter im Topf zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen. Chicoréesud einrühren und die Soße mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Soßentopf vom Herd ziehen, Sahne und Käse einrühren. Nach und nach das Ei einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf dem Chicorée verteilen. Den Chicorée im Ofen in ca. 25 Min. goldgelb überbacken. Vor dem Servieren die Petersilie darauf streuen.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein bunter Salat.

Mengenangabe: 1 Person)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Garzeit: ca 25 Min.

pro Person: 263 kcal / 1105 kJ; E 13 g, F 19 g, KH 9 g

8.39 Überbackener Chicorée

Butter für die Butterflöckchen und zum Ein-	2 EL Mehl
fetten der Form	2 EL Markenbutter
3 EL Semmelbrösel	2 Scheib. gekochter Schinken
Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft	Salz
250 ml Sahne	2 Chicorée

Chicorée waschen, den bitteren Strunk herausschneiden und in sprudelndem Wasser 2 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen. Jeweils mit einer Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und die Rollen in eine ausgebutterte Auflaufform setzen. Für die Béchamelsauce 2 EL Butter schmelzen lassen, Mehl unterrühren und mit Sahne und 1/4 l Blanchierwasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce über die Chicoréerollen gießen. Mit Semmelbröseln bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen und bei 225 °C (mittlere Schiene) 35-40 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

776 kcal / 3250 kJ

8.40 Überbackener Chicorée

4 mittelgroße Chicorée	1 Ei
4 Scheib. roher Schinken	1 EL Maizena
4 Scheib. Käse	Salz
(Gouda, Edamer oder Butterkäse)	Muskat
1/8 l Fleischbrühe (instant)	1 EL gehackte Kräuter
100 g Sahne	2 EL Semmelbrösel
60 g geriebener Käse	einige Butterflöckchen
(z.B. Allgäuer, Bergkäse oder Sbrinz)	

Chicorée putzen, waschen, den bitteren Kern keilförmig herausschneiden. Mit 1 Tasse Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen, etwa 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Jeden Chicorée zuerst in eine Käse-, dann in eine Schinkenscheibe wickeln. In eine Auflaufform legen.

Fleischbrühe mit Sahne, Käse, Ei, Maizena und Kräutern verrühren, mit Salz und Muskat würzen, über den Chicorée gießen. Semmelbrösel gleichmäßig darüber streuen. Zuletzt Butterflöckchen darauf setzen. Im Backofen goldgelb überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 35 - 40 Minuten
Dazu schmecken Petersilienkartoffeln. 103 g Eiweiß, 159 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 8992 kJ, 2149 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

8.41 Überbackener Chicorée mit Schmand

2 g Chicoréekolben (à ca. 200 g)	20 g Butter oder Margarine
4 EL Zitronensaft	30 g Semmelbrösel
80 g Ricotta (ersatzweise Sahnequark)	20 g Parmesan (frisch gerieben)
Salz	2 EL Öl
Pfeffer	150 g Schmand
50 g gekochter Schinken	1 Bd. Dill

Chicoréekolben putzen, längs halbieren. Den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Die inneren Blätter herauslesen. Chicoréhälften an den Schnittflächen mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Ricotta mit dem restlichen Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und die herausgelösten Chicoréeblätter fein würfeln und untermischen. In die Chicoréhälften füllen. Die zimmerwarme Butter oder Margarine mit Semmelbröseln und Parmesan zu Streuseln verkneten und darüberstreuen. Die Blattränder ringsum mit Öl bepinseln. Unterm vorgeheizten Grill etwa 5 - 7 Min. übergrillen. Inzwischen den Schmand mit grob gehacktem Dill, Salz und Pfeffer würzen. Zum Chicorée servieren. Pro Portion 1329 kJ, 318 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

8.42 Zichorie mit Käsesoße

4 groß. oder 8 kleine Stangen Chicorée	90 g geriebener Käse
Salz	wie Cheddar-Chester, Gruyère oder Emmentaler
Zitronensaft	
30 g Butter	<i>Für die Decke:</i>
30 g Mehl	30 g geriebener Käse
0.15 l Milch	1 Tomate
0.15 l Fleischbrühe	Petersilie
2 EL Sauerrahm	

Wenn nötig, die äußeren Blätter vom Chicorée entfernen, danach vorsichtig den bitteren Kern keilartig mit einem scharfen Messer ausstechen, die Chicorée waschen. In wenig Wasser, dem man Salz und Zitronensaft zugefügt hat, etwa 10 Minuten dünsten. Danach den Chicorée aus der Flüssigkeit nehmen, die Kochflüssigkeit verwendet man mit zur Käsesoße, es sollte aber nicht mehr als 0,15 Liter sein. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch und Fleischbrühe ablöschen und einkochen lassen, bis es cremig geworden ist. Jetzt gibt man von der Chicorée-Flüssigkeit, den Sauerrahm und den geriebenen Käse dazu und würzt eventuell noch mit etwas Salz nach. Den Chicorée in eine feuerfeste Form legen, die Käsesoße darübergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Tomate wird in Scheiben geschnitten, man kann sie vor oder nach dem Grillen

auflegen. Unter dem vorgeheizten Grill kurz überbräunen, der Käse soll gut schmelzen, aber auf keinen Fall schwarz werden.

Zum Servieren: Mit Petersilie garnieren, man reicht dieses Gericht als Vorspeise oder als leichtes Hauptgericht.

Mengenangabe: 4 Personen

Grillzeit: Einige Minuten

Kochzeit: 10 Minuten.

9 Mehlspeisen, Nudeln

9.1 Chicoree-Quiche

1/2 Pkg. Blätterteig (ca. 250 g)	75 g Roquefort-Käse
4 Chicorees	2 Eier
2 dl Hühnerbouillon	1 saurer Halbrahm (180g)
1 EL Zitronensaft	1 EL Mohnsamen
8 Specktranchen	1/2 TL Salz
<i>Guss</i>	Pfeffer
	Paprika

Das gefettete Blech mit dem Teig auslegen, gut einstechen, nach Möglichkeit kurz kühl stellen. Chicorees längs halbieren. In der Bouillon mit Zitronensaft während ca. 10 Minuten weich köcheln, herausnehmen, abtropfen und erkalten lassen. Je eine Chicoreehälfte in eine Specktranche einwickeln. Sternförmig auf den Blätterteig legen.

Für den Guss den Käse mit einer Gabel fein zerkrümeln, Eigelb, sauren Halbrahm und Mohnsamen druntermischen, würzen. Über die Chicoreerollen verteilen. Sofort backen. Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Blech von 28-30 cm Ø

9.2 Chicorée-Tarte

<i>TEIG</i>	Streifen
4 EL Apfel- oder Weißwein	1 TL Zitronensaft
1/4 TL Salz	1 EL Baumnussöl oder anderes Öl
100 g Butter oder Margarine	1-2 EL Baumnüsse, grob gehackt
150 g Mehl	2 EL Paniermehl
50 g Greyerzer, gerieben	3 EL glattblättrige Petersilie, gehackt
<i>BELAG</i>	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4-5 Chicorée (ca. 500 g), bitterer Strunk entfernt, in ca. 3 cm breiten	50 g Greyerzer, mit dem Sparschäler dünne Locken abgezogen

Teig: Flüssigkeit mit dem Salz aufkochen, von der Platte ziehen. Butter oder Margarine zugeben, rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Mehl und Käse mischen, begeben, alles rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Aus der Pfanne nehmen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Belag: Chicorée mit Zitronensaft mischen, im heißen Öl ca. 2 Min. rührbraten, auskühlen. Restliche Zutaten bis und mit Petersilie daruntermischen, würzen.

9.4 Pasta mit Chicorée

250 g Spaghetti	3-4 Anchovisfilets
Salz	1 Tasse schwarze Oliven
1 Zwiebel	1 dicker Chicoréekolben
2-3 Knoblauchzehen	6 Cocktailtomaten
1-2 Chilis	Basilikum oder Petersilie
2-3 EL Olivenöl	Parmesan

Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Chili fein würfeln und in Olivenöl andünsten, Anchovis zerpfücken und mit den Oliven hinzufügen. Am besten schmecken Anchovis, die in Olivenöl eingelegt sind - sie kosten zwar etwas mehr, aber das lohnt sich.

Schließlich den in Streifen geschnittenen Chicorée, die Cocktailtomaten als Ganzes und etwas gehacktes Basilikum oder Petersilie mitdünsten. Die Tomatenhaut lässt sich nach kurzer Zeit einfach abziehen. Die tropfnasse Pasta sowie etwas geriebenen Parmesan untermischen. Sofort servieren.

Beilage: geröstete Knoblauchbrösel. Dafür Semmelbrösel in etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten und Knoblauch durch die Presse hinzufügen. Über die Pastaportion im Teller streuen.

Getränk: Rotwein, ein Nero d'Avola.

Mengenangabe: 2-3 Personen

10 Reisgerichte

10.1 Chicoree-Pilz-Risotto

2 Schalotten, fein gewürfelt	2 Chicoree, in Stücken
2 EL Butter	250 g Champignons, in Stücken
300 g Risottoreis	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 1/8 l kochende Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	50 g Parmesan, gerieben
Pfeffer	4 EL Schnittlauch, in Röllchen
2 rote Chilischoten, in Streifen	2 EL Parmesan, gehobelt
2 EL Olivenöl	

Schalotten in der heißen Butter glasig dünsten. Reis unter Rühren kurz mitdünsten. Etwas Brühe angießen, alles salzen und pfeffern. Dann ca. 20 Min. Unter Rühren garen, dabei die restl. Brühe nach und nach angießen, sobald sie vom Reis aufgenommen wurde.

Inzwischen Chili im heißen Öl anbraten. Chicoree unter Rühren braten, dann Chili und Chicoree aus dem Fett nehmen und warm stellen.

Pilze mit Knoblauchzehen ins restl. Bratfett geben und unter Rühren braten.

Chicoree zu den Pilzen geben. Sahne angießen und den geriebenen Parmesan untermischen. Salzen und pfeffern.

Sobald der Risotto gar ist, die Pilz-Chicoreemischung unterheben und noch mal abschmecken. Mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Garzeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 625 kcal

10.2 Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln, mit Geflügelleber und mit Chicorée

Risotto Grundrezept:

300 ml Geflügelfond
2 dl Wein, Winzersekt oder Champagner
1 EL Olivenöl
1 klein. gewürfelte Zwiebel
250 g italienischer Rundkornreis
45 g Butter
80 g frisch geriebener Parmesan

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwas geschlagene Sahne

Variation mit Jacobsmuscheln

2 EL Olivenöl
1 klein. Knoblauchzehe
1 Jacobsmuschel pro Person

2 EL fein geschnittene glattblättrige Petersilie

1 Risotto-Grundrezept

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frittierte Petersilienblätter

Variation mit Geflügelleber

1 Schalotte

2 EL Butter

1 geputzte Geflügelleber pro Person

60 ml Marsala oder Portwein

20 g Butter

1 1/2 EL Mehl

2 TL frisch gehackter Kräuter

(Thymian, Schnittlauch, glatte Petersilie)

1 Risotto-Grundrezept

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Variation mit Chicorée

2 EL Olivenöl

Chicoréeblätter in Butter gebraten

1 Risotto-Grundrezept

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

als Garnitur

fein geschnittene Petersilie,

Kirschtomaten in Olivenöl und Safran gegart

Beilage:

Parmesanblätter

Parmesan reiben, dünn in eine Teflonpfanne streuen und goldbraun backen lassen. Einmal mit einem dünnen Bratwender aus Metall wenden.

Risotto-Grundrezept: Den Geflügelfond bis zum Siedepunkt erhitzen und am Sieden halten. Das Olivenöl in einem 3-Liter-Topf mit schwerem Boden erhitzen und darin die fein gewürfelte Zwiebel über mittlerer Hitze andünsten, aber nicht bräunen. Den gewaschenen Reis hinzufügen und mit einem Holzkochlöffel rühren, bis er vom Öl überzogen ist. Die Hitze verstärken und etwa 125 ml kochenden Fond zugießen und den Reis unter ständigem Rühren kochen. Sobald der Reis den Fond aufgesogen hat, wieder 25 ml zugießen und rühren, bis der Fond vom Reis absorbiert wird. Den Fond nach und nach einrühren bis der Reis cremig und weich, jedoch nicht zermust, sondern noch körnig ist. Dabei muss der Reis ständig weiterkochen, ohne am Topfboden anzusetzen. Die Garzeit beträgt mindestens zwanzig oder dreißig Minuten. Wenn die Reiskörner danach immer noch einen harten Kern haben und der Fond bis auf wenige Löffel voll aufgebraucht ist, muss noch etwas kochendes Wasser zugefügt und der Reis noch etwas länger gegart werden. Anschließend den Topf vom Feuer nehmen und die Butter und den geriebenen Parmesan unter kräftigem Rühren mit dem Reis vermischen. Dabei noch einige EL Fond oder Wasser einrühren, bis der Risotto die gewünschte cremige und weiche Konsistenz hat. Den Risotto nochmals abschmecken und sofort servieren. Eine kleine Schale mit Parmesan getrennt dazu reichen.

Variation mit Jacobsmuscheln: Das Öl in einer großen Sauteuse erhitzen. Den zerdrückten Knoblauch hineingeben und nach 30 Sekunden entfernen. Die Jacobsmuscheln aus der Schale lösen. Den Muskel säubern, gründlich waschen, mit Küchenpapier trocknen. Die Muscheln leicht salzen und in Öl zwei bis drei Minuten sautieren. Anschließend die Petersilie frittieren. Den Risotto nach dem Grundrezept zubereiten. Etwa fünf Minuten, bevor der Risotto fertig ist, die Jacobsmuscheln unterheben. Nach Belieben einige davon als Garnitur zurückbehalten. Mit der frittierten Petersilie dekorieren.

Variation mit Geflügelleber Das Öl in einer Sauteuse auf großer Flamme erhitzen und die Schalotte anbraten. Die Geflügelleber in kleine Stücke schneiden und drei bis vier Minuten

anbraten, so dass sie innen noch rosa ist. Mit dem Marsala übergießen und flambieren. Die Sauteuse vorsichtig schwenken, bis die Flammen verlöschen. Die Hühnerleber mit einem Sieblöffel herausheben und bereithalten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und vom Feuer nehmen.

Die Geflügelleber in kleine Stücke schneiden, in die Sauce geben und warm halten. Unterdessen den Risotto nach dem Grundrezept zubereiten. Den fertigen Risotto in eine vorgewärmte Schüssel schütten und die Geflügelleber darüber geben. Sofort servieren.

Variation mit Chicorée Butter in einer großen Sauteuse erhitzen. Einzelne Chicoréeblätter hineingeben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Wenden dünsten, bis der Chicorée weich und leicht gebräunt ist. Anschließend das Mehl anstäuben und den Wein sowie den Geflügelfond vorsichtig einrühren. Auf kleiner Flamme fünf bis zehn Minuten kochen lassen bis die Sauce angedickt ist. Vom Feuer nehmen und warm halten.

Den Risotto nach dem Grundrezept zubereiten. Den fertigen Risotto in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen, mit dem gedünsteten Chicorée belegen und mit der Sauce übergießen. Nach Belieben mit etwas fein geschnittener Petersilie bestreuen und sofort auftragen. Als Garnitur geschälte Kirschtomaten, gegart in Olivenöl und Safranfäden beilegen.

Mengenangabe: 6 Personen

11 Salate

11.1 Brabanter Salat

2 Stangen Chicorée	1 Becher Joghurt
1 EL Rosinen	2 EL Honig
2 Äpfel, z. B. Boskop	1/2 TL scharfer Senf
1 klein. Dose Mandarinen-Spalten	1 Zitrone, Saft von
200 g junger Holland-Gouda	1/2 Apfelsine, Saft von
	einige Salatblätter

Sauce:

Chicorée waschen, mit einem spitzen Messer eine dünne Scheibe abschneiden und den bitteren Kern herausstechen. Die Stangen der Länge nach teilen und in Streifen schneiden. Rosinen etwas quellen lassen. Äpfel, geschält oder ungeschält, in Scheibchen schneiden. Chicorée, Äpfel, gut abgetropfte Mandarinen und Rosinen und den in feine Streifen geschnittenen Gouda mischen. Aus Joghurt und den anderen Ingredienzien die Sauce zubereiten und über die Salatzutaten gießen. Vor dem Servieren ca. 15 Minuten kühl stellen und in einer Schale mit Salatblättern anrichten.

11.2 Bunter Wintersalat

100 g Feldsalat	4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)
300 g Chicorée	2 EL Zitronensaft
3 Frühlingszwiebeln	3 TL Ahornsirup
200 g Zucchini	Salz
1 Apfel kleiner	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Kiwis	1 EL Olivenöl
200 g Maiskörner aus der Dose	3 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Vom Chicorée die schlechten Blätter abnehmen, die Stauden waschen, am Wurzelende den bitteren Keil herausschneiden und die Stauden in Streifen schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini halbieren oder vierteln und in Scheibchen schneiden.

3. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Die Kiwis schälen, vierteln, die Stielansätze ausschneiden und die Viertel in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten mit den Maiskörnern mischen.

4. Den Mascarpone mit dem Zitronensaft, dem Sirup, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 35 Minuten
 980 kJ

11.3 Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße

1 mittelgroße Zwiebel	3 TL Zitronensaft
4 TL Butter/Margarine	4 Chicorée (ca. 500 g)
1 Dos. (425 ml) Tomaten	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz, weißer Pfeffer	1 EL Kapern (Glas), evtl.
1 Dos. (200 g) Thunfisch-Filetstücke im eigenen Saft	evtl. Apfelscheiben und Petersilie zum Garnieren
1 Apfel (ca. 200 g)	

Zwiebel schälen und fein würfeln, 1 TL Fett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Tomaten ablöschen und im Topf etwas zerkleinern. Aufkochen und 5-8 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch abtropfen lassen und mit der Gabel zerzupfen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. In feine Würfel schneiden und sofort mit 2 TL Zitronensaft beträufeln.

Chicorée waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Strunk evtl. keilförmig heraus schneiden. 3 TL Fett erhitzen. Chicorée darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und 1 TL Zitronensaft würzen.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mit Thunfisch, Apfel und evtl. Kapern in die Soße geben. Chicorée und Soße anrichten. Evtl. mit Apfel und Petersilie garnieren. Dazu passt Weißbrot. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:
Zubereitungszeit ca. 35 Min.
pro Portion ca.: 140 kcal / 580 kJ; E 12 g, F 6 g, KH 9 g

11.4 Chicorée-Birnen-Salat

<i>Zutaten</i>	Pfeffer
100 g frische (oder getrocknete) Datteln	Salz
2 mittelgroße rosa Grapefruits	1 B. (150 g) Sahnejoghurt
1 -2 reife Birnen	evtl. 5 El. roter Portwein
250 g Chicoree	1 TL Honig
1 unbehandelte Zitrone	

Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Grapefruits dick schälen, weiße Haut mit

entfernen. Fruchtstücke zwischen den Trennwänden herauslösen, heraustretenden Saft dabei auffangen. Geschälte Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheibchen schneiden. Chicorée putzen, waschen, einige äußere Blätter ablösen, zur Seite legen. Chicoreekolben der Länge nach halbieren. Stielansätze keilförmig herausschneiden, danach den Chicorée quer in Streifen schneiden. Gewaschene Zitrone dünn abreiben, Saft auspressen. Joghurt, Portwein, Grapefruitsaft, Zitronenschale und -saft mit Honig verquirlen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Einen tiefen Teller mit ganzen Chicoreeblätter auslegen, den Salat darauf verteilen, die Salatsauce darübergießen.

24 g Eiweiß, 15 g Fett, 176 g Kohlenhydrate, 4075 kJ, 972 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.5 Chicorée-Obst-Salat

200 g Chicorée	1-2 Stiele Petersilie
1 rote Paprikaschote (150 g)	100 g Magermilch-Joghurt
1 Orange (ca. 175 g)	etwas Curry
1 Kiwi (100 g)	Salz, Pfeffer
50 g Putenbrust-Aufschnitt	

Chicorée und Paprika putzen, waschen, kleinschneiden.

Orange dick schälen, filetieren oder würfeln, Saft auffangen. Kiwi schälen und kleinschneiden. Putenbrust in Streifen schneiden.

Alles mischen. Petersilie waschen, hacken. Joghurt verrühren, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen. Über den Salat geben.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 240 kcal / 1000 kJ; E 20 g, F 4 g, KH 30 g

11.6 Chicoree-Obstsalat

500 g Chicoree	<i>Marinade:</i>
2 Bananen	2 EL Zitronensaft
2 Orangen	Salz
2 Äpfel	Pfeffer
2 EL gehackte Haselnusskerne	Zucker
	2 EL Öl

Vom Chicoree den bitteren Kern am Staudenende kegelförmig herausschneiden. Chicoree in Ringe, Bananen in Scheiben, Orangen in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln,

Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Würfel schneiden. Alles mit Nüssen in eine Schüssel geben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über die Salatzutaten geben, mischen und kurz durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.7 Chicorée-Paprikasalat mit Eiern

1 TL Zucker	4 EL Öl
Paprikapulver	1 grüne Paprikaschote
Pfeffer	1 rote Paprikaschote
Salz	1 gelbe Paprikaschote
4 EL Ketchup	2 Chicoréestauden
4 EL Zitronenessig	6 hartgekochte Eier

Vom Chicorée den harten Kern entfernen und mit den Paprikaschoten putzen, waschen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und beides in feine Streifen schneiden. Hartgekochte Eier schälen und vierteln. Aus Öl, Essig, Ketchup, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker eine Marinade rühren, über Chicorée- und Paprikastreifen gießen und vermischen. Ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Dekorativ auf Salattellern anrichten und mit Eivierteln garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

285 kcal / 0 kJ

11.8 Chicoree-Salat

250 g Kirschtomaten	1 TL Senf, mittelscharf
500 g Chicoree	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Zitrone, Saft von	schwarzer Pfeffer

Chicoree längs halbieren, in breite Streifen schneiden und dabei den bitteren Kern am Wurzelende entfernen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. In einer großen Schüssel den Zitronensaft mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Chicoree mit den Kirschtomaten und den Lauchzwiebeln in der Salatsauce wenden und auf vier Tellern anrichten.

Der Salat kann als Beilage, aber auch als kleine Mahlzeit dienen. Nach Belieben kann man gebratene Hähnchenbrust-Streifen, Schinken oder Krabben untermischen. Als Beilage

passen Bauernbrot und Butter.

11.9 Chicoree-Salat

2 Chicoreestauden	1 EL Orangenblütenwasser
3 Möhren	2 EL Pinienkerne
1 Bd. Rucola	2 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)
2 Orangen	2 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig	Salz
2 EL Zitronensaft	Pfeffer
6 EL Orangensaft	50 g schwarze Oliven ohne Stein

Chicoree putzen, waschen und die Blätter in Streifen teilen. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Alles mischen. Orangen mit einem Messer dick schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den Saft dabei auffangen. Honig, Zitronen- und Orangensaft sowie Orangenblütenwasser verrühren. Dressing über die Salatzutaten träufeln.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Schnitzel abrausen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Im heißen Olivenöl rundum anbraten. Salzen, pfeffern und ohne den Bratensaft auf dem Salat verteilen. Oliven halbieren. Salat mit den Pinienkernen und den Oliven garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Person: 230 kcal; E 16 g, F 13 g, KH 13 g

11.10 Chicorée-Salat

500 g Chicorée	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 unbehandelte Orangen	1 Prise Ingwerpulver
1 kl. Zwiebel	1 TL Zucker
4 EL Zitronensaft	3 EL Öl

Chicorée waschen und kleinschneiden, Orangen waschen, eine Orange raspeln. Beide Orangen schälen und filetieren. Mit dem Chicorée mischen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwer, Zucker, gehackter Zwiebel und 3 EL Öl eine Soße rühren. Chicorée, Orangenfilets und Soße mischen. Den Salat mit Orangenschalenraspeln bestreuen.

11.11 Chicorée-Salat

2 Stangen Chicorée	1 TL Zitronensaft
1 klein. Apfel	1/2 TL Apfelessig
4 Walnüsse	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Spritzer Walnussöl
1 Handvoll Granatapfelkerne	Salz, schwarzer Pfeffer
1 halber Bund Petersilie	

Zubereitung der Marinade: Apfel würfeln. Walnüsse kleinhacken. Knoblauchzehe kleinschneiden. Petersilie hacken. Mit Zitrone, Essig, Ölen sowie Salz und Pfeffer abmischen.

Zubereitung des Salates: Die gewaschenen Chicorée-Stangen halbieren, in dünne Streifen schneiden und in die Marinade geben. Auf Wunsch mit Granatapfelkernen würzen. Wer gerne scharf isst, reibt ein wenig frischen Meerrettich über den Salat.

Tipp von Ernährungsberater Hans Lauber: Zu diesem Gericht eignet sich ein trockener Weißwein mit unter vier Gramm Restzucker. In Maßen getrunken senkt trockener Wein nämlich das Diabetes-Risiko und der Alkohol vermindert die Ausschüttung von Glukose aus der Leber ins Blut.

Das Gute darin: - Die Bitter- und Ballaststoffe des Chicorée-Salats machen schlank. - Knoblauch lässt das Insulin besser wirken. - Der Fruchtzucker des Apfels geht nicht so schnell ins Blut, der Apfel wirkt basisch und hat ebenfalls Ballaststoffe. - Petersilie wirkt leicht Blutdruck senkend. - Walnussöl und Walnüsse strotzen vor Omega-3-Fetten, die das Blutzucker senkende Hormon Insulin besser wirken lassen. - Das Allizin (eine Schwefelverbindung) des Lauchs senkt das 'schlechte' LDL-Cholesterin und sorgt für eine gesunde Darmflora. Brühe, Nesseln, Lauch sind darüber hinaus starke Basenbilder. - Brennnesseln regen die Produktion des Insulins leicht an. Und enthalten Wirkstoffe, die die Aufnahme von Kohlenhydraten ins Blut verlangsamen.

11.12 Chicoree-Salat Granata

4 Chicorees	1 TL getrockneter Dill
1 Granatapfel	1/2 TL Salz
100 g Winterportulak oder Brunnenkresse	1 TL Zitronen- oder Limettensaft
<i>Salatsauce</i>	1 EL Öl
1 TL Curry	1 Becher saurer Halbrahm (180 g)

Die Chicoreeblätter sorgfältig vom Strunk abtrennen, waschen, abtropfen lassen.

Den Granatapfel quer durchschneiden, die fruchtigen Kerne mit einem Löffel herauslösen. Für die Sauce alle Zutaten vermischen. Chicoreeblätter auf 4 Teller oder 1 Platte sternförmig anrichten. Sauce drübergeben. Zuerst Portulak oder Kresse, dann Granatapfelkerne drüberstreuen. Dazu z. B. Pumpernickelscheiben servieren.

Tipp: Granatapfelkerne z.B. durch eine kleine rote Peperoni, fein gewürfelt, ersetzen.

11.13 Chicorée-Salat mit Datteln

300 g Chicorée	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Möhren	1/2 TL gemahlener Koriander
3 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
1 EL Puderzucker	1/2 TL Ras el Hanout
Salz	(marokkanische Gewürzmischung, ersatzweise Currypulver)
50 g entsteinte Datteln	1/2 Bd. glatte Petersilie, grob gehackt
2 Frühlingszwiebeln	
2 EL Limettensaft	

Chicorée putzen, waschen, in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen, in Stifte hobeln. Mit Chicorée in 1 EL Öl andünsten, mit Puderzucker bestäuben und etwas karamellisieren lassen. Mit 50 ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt ca. 5 Min. garen.

Die Datteln in Streifen schneiden. Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Limettensaft mit Gewürzen, 2 EL Öl, Datteln, Zwiebeln und Petersilie verrühren und mit Möhren und Chicorée mischen. Evtl. mit Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 5 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 140 kcal; E 2 g, F 7 g, KH 15 g

11.14 Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Moscato-Melone

<i>Für die Melone:</i>	2 Chicorée
1 klein. reife Charentais-Melone (ca. 1 kg)	1 EL Trockenbeerenauslese-Essig
200 ml Moscato (Dessertwein)	Salz
100 ml Trockenbeerenauslese-Essig	Pfeffer
150 g brauner Zucker	3 EL neutrales Rapsöl
1 EL Senfpulver	3 EL Walnussöl
<i>Außerdem:</i>	30 g Walnusskerne
	200 g Gorgonzola dolce

Am Vortag Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Melone vierteln, aus der Schale schneiden und in Spalten schneiden. Wein, Essig, Zucker und Senfpulver verrühren und aufkochen. Solange köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd ziehen, Melonenspalten hineingeben. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag Chicorée vierteln und den Strunk so abschneiden, dass die Viertel zusammenhalten. Die Viertel in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen (so werden die Bitterstoffe entzogen). Abgießen, abtropfen lassen.

Melone in der Marinade aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Marinade sirupartig einkochen lassen.

2 EL eingekochte Marinade (Rest in einem Schraubglas kalt stellen und anderweitig verwenden), Essig, Salz, Pfeffer und Öle verschlagen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und grob zerdrücken. Chicorée und Melonenspalten auf Teller und etwa drei Viertel der Marinade darauf verteilen. Den Käse in kleinen Stückchen darüber zupfen, die Walnüsse darüber streuen. Alles mit der restlichen Marinade beträufeln.

Tipp: Meine Lieblingsmelonensorte ist die französische Charentais-Melone. Man erkennt sie an den grünen Rippen auf der weiß-grünlichen bis gelblichen Schale. Das Fruchtfleisch ist wunderbar süß, duftend und hat eine schöne orangerosa Farbe. Charentais-Melonen schmecken köstlich in Salaten, zu Sorbet verarbeitet oder als sommerlicher Snack mit hauchdünn geschnittenem luftgetrocknetem Schinken. Sie halten sich gekühlt ca. 1 Woche.

Mengenangabe: 4 Personen

11.15 Chicoreefächer mit Gorgonzolasauce

20 g gesch. Sesamsaat	2 cl Cointreau
1 unbeh. Orange	150 g Gorgonzola
4 Chicoreekolben	Pfeffer
250 g Creme double	Salz

Sesamsaat ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Orange heiß waschen und trocknen. Etwas Schale in feine Streifen schneiden. Den Saft der Orange auspressen. Das untere Ende und die äußeren Blätter vom Chicoree entfernen und halbieren. Die Blätter längs in Streifen schneiden, dabei das Stielende noch zusammenhalten lassen. Die Chicoreefächer in eine flache Form legen, mit dem Orangensaft über gießen.

Crème double und Cointreau erhitzen und Gorgonzola klein gewürfelt hineingeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Chicoree abtropfen lassen, etwas auffächern, auf Teller verteilen, mit der Sauce, Orangestreifen und Sesam servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.16 Chicoreesalat

750 g Chicoree (vorbereitet gewogen)	Salz
150 g gekochten Schinken	Pfeffer, frisch gemahlen
1 B. Crème fraîche (150 g)	Zucker
2 EL Tomatenketchup, schwach gehäuft	1 EL gehackte Kerbelblättchen

Chicoree von schlechten Blättern befreien, halbieren. Die bitteren Strünke keilförmig herauschneiden. Die Chicoree in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden.

Für die Salatsoße Crème fraîche mit Tomatenketchup verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Kerbelblättchen unterrühren.

Chicoree und Schinken mit der Soße vermengen, den Salat nach Belieben mit ganzen Chicoreeblättern anrichten.

Tipp: Der Chicoreesalat kann als Beilage z.B. zu Fisch gereicht werden, aber auch als Vorspeise mit Toast und Butter. Abwandlung: Orangen- und Apfelstücke unter den Salat geben.

Pro Portion: 234 kcal / 980 kJ; E 72 g, F 17 g, KH 8 g

11.17 Chicoreesalat flämische Art

500 g Chicoree	1 Zwiebel
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
200 g Goudakäse	1 EL gehackter Kerbel
4 hartgekochte Eier	1 EL Essig oder Zitronensaft
<i>Soße:</i>	Salz
2 hartgekochte Eigelb	Pfeffer
	3 EL Olivenöl

Chicoree längs halbieren und den bitteren Kern am Staudenende kegelförmig herauschneiden. Stauden der Länge nach in Achtel oder Viertel schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren und entkernen. Tomaten und Käse in Würfel, Eier in Achtel schneiden. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten.

Für die Soße Eigelb zerdrücken, Zwiebel fein reiben, Knoblauchzehe auspressen. Alle Zutaten für die Soße mischen und über die Salatzutaten gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.18 Chicoréesalat mit Apfel, Walnüssen und Gorgonzola Insalata belga con mele, noci e gorgonzola

2 weiße und	5 EL Apfelsaft
2 rote Chicorée	2 Teel. Senf
1 Handvoll Walnuskerne	5 EL natives Olivenöl extra
1 Apfel	150 g Gorgonzola
1/2 Bd. Rucola	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Bd. Schnittlauch	fer

Chicorée vorsichtig in einzelne Blätter teilen. Diese waschen, trocken tupfen und auf 4 Tellern auslegen. Die Walnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

Den Apfel waschen und trocken reiben, dann vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Für das Dressing Apfelsaft und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darunterschlagen.

Apfelscheiben, geröstete Nüsse und Rucola auf dem Chicorée verteilen. Den Gorgonzola darüber zerbröckeln und den Schnittlauch daraufstreuen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Min.

11.19 Chicoréesalat mit Blutorange

2 Chicoréekolben	2 EL Sherryessig
2 Blutorange	1 EL Rotweinessig
1 grüner Spitzpaprika	1 TL Balsamico
1 milde rote Zwiebel,	Salz
am liebsten eine Roscoffzwiebel aus Frank-	Pfeffer
reich	1-2 TL Dijonsenf
oder eine aus Tropea (Italien)	3 EL Olivenöl
1-2 EL rosa Pfefferbeeren (getrocknet)	

Chicorée schräg in nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Blutorange filetieren: Dafür die Schale mit einem Messer so abschneiden, dass auch die weiße innere Haut weggeschnitten wird - dann lassen sich die Filets keilförmig aus den Kammern schneiden. Über einer kleinen Schüssel arbeiten, damit der Saft aufgefangen wird.

Die Zwiebel auf dem Gurkenhobel in feine Ringe und den Paprika in schmale Streifen schneiden. Alle Zutaten für den Salat in einer flachen Schüssel anrichten.

Den Orangensaft mit den rosa Pfefferbeeren verrühren, Essig, Salz, Pfeffer und Senf hinzufügen. Schließlich mit dem Öl zu einer cremigen Marinade aufschlagen. Über die Salatzutaten verteilen.

Getränk: ein fruchtiger Rotwein aus Umbrien, zum Beispiel ein Sucano.

Mengenangabe: 2-3 Personen

11.20 Chicoréesalat mit Champignons

400 g Chicorée	Salz
100 g Champignons	1 Msp. Zucker
2 TL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Weintrauben grüne	1 EL Apfelessig
2 EL Magerquark	3 EL Distelöl
1 Eigelb	6 Blätter Pfefferminze

1. Vom Chicorée die schlechten Außenblätter entfernen, die Stauden waschen und 8 ganze Blätter beiseite legen. Die Wurzelenden kürzen und einen etwa 3 cm großen Keil herausschneiden. Die Stauden in 3 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Stielenden der Champignons etwas kürzen, die Pilze lauwarm abbrausen und in Scheiben schneiden. Mit dem Chicorée und dem Zitronensaft vermengen.
3. Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen, jede Traube halbieren und die Kerne entfernen. Den Quark mit dem Eigelb, etwas Salz und Pfeffer, dem Zucker, dem Essig und dem Öl verrühren und unter den Salat heben.
4. Die Pfefferminze waschen und streifig schneiden. Eine Salatplatte mit den ganzen Chicoréeblättern auslegen, den angemachten Salat, die Weintrauben und die Minze darauf geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

490 kJ

11.21 Chicoréesalat mit Datteln

2 EL Essig	6 Scheib. Frühstücksspeck
Salz	12 Datteln,
Pfeffer aus der Mühle,	2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Nussöl	2 EL Mandarinen aus der Dose
50 g Feldsalat	

Chicorée putzen, halbieren, vom bitteren Strunk befreien und quer in Streifen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Nussöl verrühren. Die Chicoréestreifen mit dem Dressing überziehen, ca. 10 Min. marinieren. Feldsalat verlesen, waschen, putzen, trockenschleudern. Speckscheiben einmal quer durchschneiden, jeweils 1 Stück um 1 Dattel wickeln und mit Holzspießchen feststecken. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Datteln ringsherum braten, bis der Speck schön kross ist. Die Mandarinen abtropfen lassen, mit dem Feldsalat unter den Chicorée heben und auf Teller verteilen. Je 3 Datteln darauf anrichten. Dazu schmeckt knuspriges Baguette oder italienische Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen 2 Chicoréestauden,

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 220 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 17 g

11.22 Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse

500 g Erdbeeren	1 TL eingelegter grüner Pfeffer
2 EL Zitronensaft	1 Bd. Zitronenmelisse
1 TL Zucker	300 g Joghurt
500 g Chicorée	1 EL Zitronensaft
3 EL Zitronensaft	2 TL Zucker
<i>Soße</i>	50 g Pinienkerne

Erdbeeren halbieren, in Zitronensaft und Zucker marinieren. Chicorée in Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Für die Soße Pfeffer und Zitronenmelisseblätter fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Zucker verrühren, Pfeffer und Zitronenmelisse unterheben. Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten. Chicorée und Erdbeeren mit der Soße begießen und mit Pinienkernen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.23 Chicoréesalat mit gebratener Aubergine

1/2 klein. Aubergine (ca. 100 g)	1 Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer
2 Chicoréestauden	1 Prise Zucker
1/2 rote und	1 EL Kapern
1/2 grüne Paprika	einige Zweige glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	

Die Aubergine abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und dann etwa 15 Min. ziehen lassen. Den Chicorée putzen, die Blätter vom harten Strunk befreien, abbrausen und trockentupfen. Die größeren Blätter nach Belieben zerkleinern. Die Paprikahälften waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. 3.2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braten. Auf eine doppelte Lage Küchenpapier geben und das überflüssige Fett abtropfen lassen.

Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Mit einem Schneebesen 2 EL Öl unterschlagen. Chicoréeblätter, gebratene Auberginenscheiben und Paprikastreifen auf 4 Tellern anrichten. Jeweils mit einigen Kapern bestreuen und mit der Soße beträufeln.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Salat damit garnieren und servieren. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitung** ca. 30 Min.**pro Person:** 140 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 5 g**11.24 Chicoréesalat mit Granatapfel-Dressing**

600 g Chicorée	5 EL Weißweinessig
1 Granatapfel	Salz, Pfeffer
1 EL flüssiger Honig	6 EL Walnussöl
1/2 TL Senf	Zitronenmelisse für die Garnierung

Chicorée putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Chicoreeblätter abbrausen und trockenschleudern.

Granatapfel quer halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen, dabei die feinen Häutchen entfernen.

Für das Dressing Honig mit Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend mit einem Schneebesen das Öl unterschlagen. Granatapfelkerne unter das Dressing ziehen. Chicoreeblätter auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen und den Salat damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitung** ca. 20 Min.**pro Person:** 250 kcal; E 2 g, F 19 g, KH 16 g**11.25 Chicoreesalat mit Hähnchenbrust**

4 Orangen	500 g Staudensellerie
2 saure Äpfel	3 mittelgroße Chicoreekolben
400 g Hähnchenbrust	250 g Schmand oder Vollmilchjoghurt
2 EL kaltgepresstes Öl	Zucker
Salz	je nach Geschmack frische Kräuter wie
Pfeffer aus der Mühle	z.B. Petersilie oder Basilikum
2 EL Curry	3 EL Sonnenblumen- oder Pinienkerne
2 EL Weißwein	

Orangen filetieren, d.h. die weiße Innenhaut entfernen und dann die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Die Äpfel in kleine Schnitzer schneiden. Das Fleisch im heißen Öl von jeder Seite 3-5 min. goldbraun braten. Beim Braten salzen und pfeffern. Wer möchte, kann die Hähnchenbrüste vor dem Braten mit frischen Kräutern spicken, d.h. mit einem Messer in das Fleisch schneiden und etwas kleingehackte Kräuter in diese Öffnungen schieben. Nach dem das Fleisch angebraten ist, wird

es aus der Pfanne genommen und der Curry in die noch heiße Pfanne gegeben und mit dem Bratenfett vermengt und anschwitzen lassen. Mit dem Weißwein und 4 EL Orangensaft ablöschen und abkühlen lassen. Währenddessen den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das hellgrüne Blattgrün wird auch gewaschen und aufbewahrt. Jetzt den Chicoree halbieren und die bitteren Kerne entfernen. Den Chicoree waschen und den unteren Teil in Streifen lassen, die Spitzen ganz lassen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, mit Orangen, Äpfeln, Staudenselleriescheiben und dem Blattgrün sowie mit den Chicoreescheiben mischen. Die großen Chicoreescheiben aufrecht in die Schale dekorieren und in die Mitte den Salat hineingeben. Für die Sauce Schmand oder Vollmilchjoghurt mit der Currysauce verrühren, salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen. Die Sauce erst kurz vor dem Essen darübergerben. Wer möchte kann noch Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten und darübergerben.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.26 Chicoréesalat mit Hähnchenbrust

4 Orangen	2-3 EL Weißwein
400 g Hähnchenbrust	500 g Staudensellerie
2 EL Öl	2 Chicoréekolben (à 100 g)
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	250 g Mayonnaise (50 %)
2 EL Curry	

Orangen wie Äpfel schälen, weiße Innenhaut entfernen. Über einer Schüssel die einzelnen Filets aus den Trennhäuten schneiden. Saft auffangen. Fleisch im heißen Öl von jeder Seite 5 Min. goldbraun braten, salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Curry im Bratfett kurz anschwitzen. Mit Weißwein und 4 El Orangensaft ablöschen. Abkühlen lassen. Staudensellerie putzen, waschen, quer in Scheiben schneiden. Zartes Blattgrün aufbewahren. Chicorée halbieren, bittere Strünke entfernen. Chicorée waschen, unteren Teil in Streifen schneiden. Spitzen ganz lassen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, mit Orangen, Staudenselleriescheiben und -blättchen und Chicorée mischen. Mayonnaise mit Currysauce verrühren, salzen, pfeffern und mit 1 Prise Zucker würzen. Sauce erst bei Tisch über den Salat gießen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Vorbereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: 10 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca.: 375 kcal / 1570 kJ; E 14 g, F 27 g, KH 16 g

11.27 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen

11.28 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken 'Salade de chicons aux Saint-Jaques et artichauts'

300 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Essig
Salz	2 EL Öl
weißer Pfeffer	1 rote Zwiebel
10 g Butterschmalz	1 Beet Kresse
600 g Chicorée	1 TL Dijonsenf
2 Orangen	2 Eigelb

Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen, dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne auf 3 erhitzen, Hähnchenbrustfilets darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 von jeder Seite 2-3 Min. braten, danach in Alufolie wickeln. Chicorée putzen und waschen, bittere Kerne herausschneiden, Kolben längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Orangen filetieren, den Saft auffangen, Orangenreste ausdrücken. Orangensaft mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und Öl mischen. Chicoréestreifen in der Sauce wenden. Zwiebel pellen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Kresse abschneiden, mit Zwiebelringen und Orangenfilets unter den Chicorée mischen. Dann den Salat aus der Sauce heben, dabei gut abtropfen lassen und auf Portionsteller verteilen. Hähnchenbrustfilets schräg in dünne Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen. Restliche Salatsauce, Senf und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen, über das angerichtete Gericht verteilen und die restliche Kresse darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.28 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken 'Salade de chicons aux Saint-Jaques et artichauts'

<i>Salat:</i>	feines Meersalz
4-6 klein. Artischocken mit Stiel, je nach Größe	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zitrone	<i>Zum Anrichten:</i>
3 kleinere Chicorée	4 EL elegante Vinaigrette (siehe Rezept)
8 reife Cocktailltomaten	extra natives Olivenöl
16 frische Jacobsmuscheln in der Schale	reduzierter Balsamicoessig
4-5 EL Olivenöl	1 EL Schnittlauchstifte
	Kerbelblättchen

Salat: Artischocken putzen. Dafür die äußeren, zähen Hüllenblätter abzupfen, bis die zarten, helleren Blätter zum Vorschein kommen. Die Artischockenblätter knapp 1 cm über dem Boden abschneiden. Die Stiele auf 4 - 5 cm kürzen. Die Artischockenböden von oben nach unten dünn schälen und zum Schluss ggf. noch rundherum in eine gleichmäßige Form schneiden (tournieren). Das Heu mit Hilfe eines Parisienne-Ausstechers entfernen. Die Artischocken bis zum Gebrauch in Zitronenwasser legen.

Jacobsmuscheln am besten vom Fischhändler auslösen lassen. Ansonsten die Muscheln mit einem spitzen, starken Messer seitlich, die flache Seite nach oben haltend, öffnen.

Den Muskel durchtrennen und die obere Schale abnehmen. Das weiße Muskelfleisch mit einem Löffel heraustrennen und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abwaschen. Trockentupfen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

Chicorée halbieren, entstrunken, die Blätter abzupfen und diese längs halbieren. Tomaten waschen, trocknen und vierteln.

Artischockenböden der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jacobsmuscheln salzen und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze im restlichen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten bzw. karamellisieren.

Zum Anrichten: Chicoréeblätter und Tomaten mit der Vinaigrette mischen und auf vier Teller aufteilen. Artischocken und Jacobsmuscheln um die Chicoréeblätter anrichten und mit etwas Olivenöl und reduziertem Balsamico beträufeln. Zum Schluss mit Schnittlauch und Kerbel garnieren und noch lauwarm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

11.29 Chicoréesalat mit Käse

50 g gehackte Walnüsse	150 ml Sahne
1 TL Zucker	200 g Gouda
Salz, weißer Pfeffer	100 g frische Champignons
1 Zitrone, Saft von	400 g Chicorée
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	

Chicorée halbieren und den Strunk heraus schneiden. Die Blätter in 1 cm große Stücke schneiden. Von den Champignons die Haut abziehen und die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Den Gouda in kleine Würfel schneiden. Aus der Sahne, Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten und über den Salat gießen. Gut mischen. Vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

11.30 Chicoréesalat mit Krabben

<i>Zutaten</i>	1 Glas Mayonnaise (250 g, 80 %)
500 g Chicorée	3 EL saure Sahne
200 g Tiefseekrabben	1 Bd. Dill
Salz	abgeriebene Schale einer unbehandelten
Pfeffer aus der Mühle	Zitrone
4 EL Zitronensaft	

1. Chicorée putzen, halbieren, den bitteren Strunk aus der Mitte herausschneiden. Chicorée in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2. Chicorée in einer Schüssel mit Krabben, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft mischen.

3. Mayonnaise mit der sauren Sahne und dem restlichen Zitronensaft verrühren. 4. Dill hacken und mit der Zitronenschale unter die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Dazu paßt Baguette. Pro Portion ca. 7 g E, 55 g F, 4 g KH = 570 kcal (2388 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Chicoréesalat mit Krabben Hauptspeise: Pytt i Panna Nachspeise: Holunderbeersuppe mit Grießklößchen

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

11.31 Chicoreesalat mit Lachs

2 Stauden Chicoree

1 Zwiebel

1 Orange

50 g Roquefortkäse

200 g geräucherter Lachs

50 g gefüllte Oliven

1 Kästchen Kresse

Marinade:

3 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zucker

Majoran

4 EL Öl

Vom Chicoree den bitteren Kern am Staudenende kegelförmig herausschneiden. Chicoree und Zwiebel in feine Ringe, Orange und Käse in Würfel, Lachs in Streifen schneiden, Oliven halbieren. Alle Zutaten mit Kresse mischen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten und über den Salat geben. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.32 Chicoréesalat mit Räucherforelle

2 Chicorée

2 Äpfel

1/2 Zitrone, Saft von

2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

1 EL Butter

2 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer

2 EL Nussöl

200 g geräuchertes Forellenfilet

einige Salatblätter nach Wahl

Chicorée putzen, waschen, den Strunk entfernen. Staude in einzelne Blätter zerlegen. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Beeren abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelspalten samt Zitronensaft zufügen, kurz darin andünsten. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Preiselbeeren mit Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Nussöl mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen unterschlagen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen.

Salatblätter abrausen, trockenschleudern. Chicorée, Apfelspalten darauf anrichten. Mit der Preiselbeer- Vinaigrette beträufeln. Forellenfilets darauf geben.

Menüvorschlag: Vorspeise: Chicoréesalat mit Räucherforelle. Suppe: Bohnencremesuppe mit Spinatklößchen. Hauptgericht: Rotweingulasch mit Kürbis und Pilzen. Dessert: Sanddorn-Mix mit Limettencreme.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 190 kcal; E 12 g, F 9 g, KH 15 g

11.33 Chicoreesalat mit Thunfisch

Zutaten

1 Dos. Thunfisch ohne Öl (185 g Ew.)

4 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zucker

Muskatnuß

1/8 l Öl

1 Bd. Dill

250 g Möhren

250 g Rettich

3 Chicoree (ca. 350 g)

1. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuß würzen, dann das Öl unterrühren. Dill von den Stielen zupfen und hacken, einige Zweige zurückbehalten. 2. Möhren und Rettich putzen und waschen, in feine Streifen schneiden und zur Sauce geben. Chicoree putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. 3. Die Chicoreeblätter quer in Streifen schneiden und zusammen mit dem Thunfisch und dem Dill zum Salat geben. 30 Minuten durchziehen lassen. 4. Salat nochmals abschmecken und mit dem restlichen Dill bestreut servieren. (plus 30 Minuten zum Durchziehen) Pro Portion ca. 12 g E, 39 g F, 8 g KH = 445 kcal (1862 kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Chicoreesalat mit Thunfisch Hauptspeise: Mexikanischer Chili-Auflauf Nachspeise: Gefüllte Birnenhälften

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

11.34 Exotischer Chicoreesalat

2 groß. Chicoree	2 EL Mayonnaise
1 Orange	100 g Magerjoghurt
1 Kiwi	1 TL milder Curry
1 klein. Banane	1 Spritzer Tabasco
1/2 reife Mango	1 Zitrone, Saft von
4 frische Datteln	1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale von
<i>Dressing</i>	1/2 TL gehackter roter Pfeffer

Die Chicoree waschen, halbieren und den Keil am unteren Ende herausschneiden. Die Chicoreeblätter in Streifen schneiden.

Die Orange so dick schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt ist. Das Fruchtfleisch herausfiletieren. Kiwi und Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der geschälten Mangohälfte in Würfel schneiden.

Von den frischen Datteln mit einem spitzen Messer die Haut abziehen. Die Früchte halbieren, entkernen und in Viertel teilen. Mit allen vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt und Curry verrühren. Mit Tabasco, Zitronensaft, Zitronenschale würzig abschmecken und über die Salatzutaten gießen, mischen und mit dem Pfeffer bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.35 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen

70 g Feldsalat	1 TL Apfelessig
1 Chicorée	1 TL Senf
2 Hähnchenbrüste (à 150 g)	1 TL Tomatenpüree
1 EL Öl	6 EL Schlagsahne
Salz	1 TL frischen, gehackten Oregano
Pfeffer	Salz
2 Clementinen	Pfeffer
2 Orangen, Saft von	20 g geröstete Haselnüsse

Feldsalat putzen und waschen. Chicorée waschen, bitteren Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrüste in heißem Öl auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 8-10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9) von jeder Seite etwa 3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Feld- und Chicoréesalat auf Teller geben, geschälte Clementinen in Scheiben schneiden.

Für die Salatsoße alle Zutaten verrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Salat geben. Mit Haselnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.36 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen

120 g Feldsalat	2 Orangen (300 g), Saft
200 g Chicorée	1 TL Apfelessig
2 Klementinen (150 g)	1 TL Senf
20 g geröstete Haselnüsse	1 TL Tomatenpüree
4 klein. Hähnchenbrüste ohne Haut (400 g)	6 EL Sahne
2 EL Öl	1 TL frischen, gehackten Oregano
<i>Für die Salatsoße</i>	Salz
	Pfeffer

Salate säubern und waschen. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten. Für die Soße alle Zutaten miteinander vermischen. Hähnchenbrüste salzen und pfeffern und in heißem Öl von beiden Seiten etwa 6 Minuten braten. Herausnehmen. Feld- und Chicoréesalat schön auf Teller geben, geschälte Klementinen in Scheiben schneiden und dazwischen setzen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Salat geben. Mit Nüssen bestreuen und mit der Salatsoße servieren.

Tipp: Nach dem Braten das Fleisch einzeln in Alufolie packen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen. Der Fleischsaft verteilt sich so optimal und macht das Fleisch besonders saftig. Achten Sie beim Feldsalat putzen darauf, dass die Röschen möglichst beisammen bleiben. Dafür den Strunk nur ganz wenig abschneiden. Sehr gut putzen, sonst knirscht es zwischen den Zähnen!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion hat etwa: 212 kcal / 886 kJ; F 0 g

11.37 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen

60 g Weizen	<i>Marinade</i>
1 Fenchelknolle	Saft von 1 Orange
3 Stauden Chicorée	4 EL Zitronensaft
1 Apfel	3 EL Öl
50 g abgezogene Mandeln	Salz
2 Orangen	Pfeffer
100 g TK-Erbesen	Zucker

Weizenkörner über Nacht einweichen, Wasser abgießen und Körner 3 Tage keimen lassen, dabei täglich mit Wasser abspülen. Fenchel und Chicorée in feine Streifen schneiden, Apfel grob raspeln und Mandeln hacken. Orange schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Erbsen auftauen lassen. Alle Salatzutaten mischen.

Orangen- und Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Marinade über den Salat gießen und einige Zeit kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.38 Flämischer Salat

3 Chicorée (feine Ringe),	2 mehligte Pellkartoffeln (Scheiben),
1 Bd. Petersilie (gehackt),	1/4 l Sahne,
1 Zwiebel (gehackt),	2 TL Senf,
1 Karotte (geraspelt),	3 EL Meerrettich (gerieben),
1/4 Sellerieknolle (fein geraspelt),	10 Radieschen
400 g Bruchspargel,	

Die Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden, in leichtem Salzwasser, dem 1 EL Butter und 1 TL Zucker beigelegt wurde, kochen. Das Gemüse und die Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben und sorgfältig mischen.

Sahne, Senf und Meerrettich miteinander verrühren und über den Salat gießen. Ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Radieschen garnieren.

11.39 Fruchtsalat mit Chicorée

250 g Ananas, frische	100 g Crème fraîche
2 Orangen	2 EL Honig (evtl. mehr)
1 Radicchio, kleiner	5 EL Zitronensaft (evtl. mehr)
3 Chicorée	Zitronenmelisseblättchen
2 Birnen	

Ananas schälen, vom Strunk schneiden und würfeln. Orangen rundherum schälen wie Äpfel und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, achteln. Radicchio putzen, zerkleinern. Chicoree putzen, in Streifen schneiden. Birnen schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Alles mischen.

Crème fraîche, Honig und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verrühren, wenn nötig, mit etwas Wasser glattrühren. Salat mit der Soße übergießen, mit Zitronenmelisse garnieren,

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 145 kcal / 607 kJ

11.40 Frühlingsсалатсhussel

200 g jungen Löwenzahn	3 EL Obstessig
200 g Chicorée, breit geschnitten	1 TL Lipton 'Salade' (Salatgewürz)
1 Bd. Radiesli, gescheibelt	1/2 Zwiebel, fein gehackt
100 g geräucherten Speck, mager, streifig geschnitten	1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
2 Eier, hart gekocht, geviertelt	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Salatsoße:</i>	1/2 TL Senf
4-5 EL Sonnenblumenöl	Streuwürze
	Salz

Für die Salatsoße alle Zutaten gut verrühren. Den gewaschenen Löwenzahn und den Chicorée miteinander mischen und in eine Schüssel anrichten. Die Radiesli darüberstreuen und mit der Soße übergießen. Speckstreifen in die heiße Bratpfanne streuen und knusprig braten. Auf Haushaltpapier oder in einem Sieb gut abtropfen lassen, über den Salat streuen. Mit den geviertelten Eiern dekorieren.

11.41 Japanischer Salat

400 g Chicorée oder Eisbergsalat, in 1 cm breiten Streifen	2 EL Reissessig oder Weißweinessig
1/2 Gurke, in dünnen Streifen	1 EL Sojasauce
100 g Green power (Rettichsprossen)	3 EL Sonnenblumenöl
150 g Crevetten, gekocht	1/2 TL Salz
<i>SAUCE</i>	Pfeffer aus der Mühle
	1 TL Zucker
	1 EL Sesamsamen

Gemüse und Crevetten in einer Schüssel mischen.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Zucker verrühren. Sesamsamen rösten und noch warm zur Sauce geben. Sauce über den Salat verteilen, nur kurz mischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.42 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons

<i>Senfcroûtons</i>	3 EL Aceto balsamico bianco
1 frisches Eiweiß, steif geschlagen	4 EL Olivenöl
2 EL Orangen-Senf	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 Scheib. Toastbrot, in Würfeli	200 g weißer und
<i>Salatsauce</i>	200 g roter Chicorée,
1 EL Orangensenf	12 Blätter beiseite gelegt, je
	3 Orangen

Eischnee mit dem Senf mischen, Toastbrot daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens.

Salatsauce: Für die Salatsauce alle Zutaten bis und mit Öl verrühren, würzen. Restlichen Chicorée in Streifen schneiden, beiseite legen. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herausschneiden, beiseite stellen, Saft auffangen, zur Sauce geben. Beiseite gestellte Orangenfilets mit Chicoréeblättern strahlenförmig auf Tellern anrichten. Die Chicoréestreifen in der Mitte darauf verteilen. Sauce darüberträufeln, Senfcroûtons darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Rösten: ca. 5 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 270 kcal / 1130 kJ; E 6 g, F 15 g, KH 27 g

11.43 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée

500 g Chicorée	1 EL Weißweinessig
500 g Orangen saftige	Salz
100 g Rettichsprossen	1 Prise(n) Zucker
1 Bd. Schnittlauch	2 EL Weizenkeimöl

1. Den Chicorée von den äußeren Blättern befreien, waschen und in etwa fingerbreite Scheiben schneiden. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rettichsprossen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

2. Den Chicorée mit den Orangen, den Rettichsprossen und dem Schnittlauch in einer Schüssel mischen.

3. Für das Dressing den Essig mit Salz und dem Zucker vermischen. Das Öl teelöffelweise unterrühren. Das Dressing unter den Chicoréesalat mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

710 kJ

11.44 Orangensalat mit Orangensoße

4 Orangen	Pfeffer
1 Eigelb	170 ml Öl
1 TL Senf (evtl. mehr)	2 Fenchel
1 TL Essig (evtl. mehr)	1 Chicorée
Salz	200 g Lachsschinken

Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herauslesen, den Saft dabei auffangen. Eigelb mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl unterrühren, dann ca. 70 ml Orangensaft hinzugeben. Fenchel putzen, das Grün beiseite legen. Die Knollen halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chicorée ebenfalls halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Schinken in dünne Streifen schneiden, mit Orangen, Fenchel und Chicorée mischen und mit der Soße anrichten. Den Salat mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Tip: Wer den Salat nicht mit Mayonnaise essen möchte, kann den Orangensaft auch mit 150 g Dickmilch verrühren. Die Soße wird dann mit Senf, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Pro Portion 2135 kJ, 513 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

11.45 Papayasalat mit Paprikadressing

2 Chicorée, je etwa 150 g	1 EL Sherryessig
2 reife Papayas, je etwa 400 g	2 EL Weißweinessig
150 g Friesischer Nelkenkäse, in dünne Scheiben geschnitten	Salz
1 klein. rote Paprikaschote	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 klein. rote Chilischote	1 Prise Zucker
1 klein. weiße Zwiebel	3 EL Distelöl
	2 EL Walnussöl

Chicorée längs halbieren, den harten Kern keilförmig herausschneiden. Chicorée waschen, abtropfen lassen, zerteilen und die Blätter sternförmig auf vier Teller verteilen. Papayas halbieren, Kerne und harte Fruchtfasern herausschaben. Die Fruchthälften in Spalten schneiden, schälen und würfeln. Käse in etwa 2 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden, mit den Papayawürfeln über den Chicorée verteilen.

Paprika- und Chilischote aufschneiden, putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenso wie die geschälte Zwiebel fein würfeln.

Für das Dressing beide Essigsorten verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant würzen. Distel- und Walnussöl einschlagen. Paprika-, Chilischoten- und Zwiebelwürfel untermischen. Dressing über den Salat verteilen. Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

11.46 Rindfleischsalat auf Chicorée

Salz und Pfeffer	1/4 Mango
1 EL Kresse	1/4 rote Zwiebel
1 EL Austernsoße	1/4 Paprika
2 EL trockener Weißwein	1/4 Frühlingslauch
3 EL Rapsöl	1 EL Baumpilze (getrocknet)
2 EL weißer Balsamico	3 Austernpilze
1 EL Ingwer	3 Shiitake
1 TL Koriander	300 g Rinderhüfte
1 EL Sesam	

Getrocknete Baumpilze in Wasser einweichen, auf den Biss kochen. Fleisch in feine Blättchen schneiden, salzen und pfeffern. Shiitake und Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden. Koriander abzupfen. Chicorée halbieren, Strunk gut ausschneiden, Schiffchen aufblättern. Fleisch in Rapsöl scharf anbraten, Shiitake und Austernpilze mit ansautieren. Austernsoße in eine Schüssel geben, erst weißen Balsamico, kalt gepresstes Rapsöl, Sesam und Koriander zufügen, dann Ingwer, Weißwein, Baumpilze und Rindfleischspitzen mit Pilzen. Zum Schluss noch Lauch, Zwiebeln, Mango und Paprika dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen und etwas abkühlen lassen. Tiefen Teller mit Chicoréeschiffchen auslegen, lauwarmen Salat darauf anrichten und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.47 Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée

1 Chicorée	1 EL Sesam
Jodsalz, Pfeffer	1/4 Mango
1 EL Kresse	1/4 rote Zwiebel
1 EL Austernsoße	1/4 Paprikaschote
2 EL trockener Weißwein	1/4 Frühlingslauch
3 EL Rapsöl kaltgepresst	1 EL getrocknete Baumpilze
2 EL weißer Balsamico	3 Austernpilze
1 EL Ingwer	3 Shiitakepilze
1 TL Koriander frisch	300 g Rinderhüfte

Vorbereitung: Getrocknete Baumpilze in Wasser einweichen, auf den Biss kochen. Fleisch in feine Blättchen schneiden, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Shiitake und Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen, in kleine Spalten schneiden. Koriander abzupfen, Chicorée halbieren, Strunk gut ausschneiden, Schiffchen aufblättern.

Zubereitung: Fleisch in Rapsöl scharf anbraten, Shiitake und Austernpilze mit ansautieren.

Austernsoße in eine Schüssel geben, weißen Balsamico, kaltgepresstes Rapsöl, Sesam und Koriander zufügen, ebenso Ingwer, Weißwein, Baumpilze, Rindfleisch mit Austernpilze dazu. Zum Schluss noch Lauch, Zwiebeln, Mango und Paprika reingeben, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen, lauwarm anrichten.

Anrichten: Tiefen Teller mit Chicoréeschiffchen auslegen, Salat darauf anrichten und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

11.48 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat

1/2 Portion Thousand Island-Sauce	2 Rüebl, ca. 100 g
300 g Chicorée	50 g Nüsslisalat

Zubereiten: Chicoréeblätter längs in feine Streifen schneiden. Rüebl mit Sparschäler in Streifen schälen. Nüsslisalat in einzelne Blätter teilen. Alles sorgfältig mischen oder mit dem Nüsslisalat garnieren.

11.49 Salat 'Almere'

4 Chicorée, je etwa 150 g	1 Prise Zucker
150 g Holland-Edamer	Salz
200 g Schmand	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Zitronensaft	50 g gehackte Haselnüsse
2 EL Orangensaft	

Chicorée putzen, längs halbieren, waschen und gründlich abtropfen lassen. Den harten Kern keilförmig entfernen und die Stauden quer in schmale Streifen, Käse in knapp 3 cm lange, 5 mm dicke Stifte schneiden.

Den Schmand mit Zitronen- und Orangensaft glatt rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Chicorée und Käse mit dem Dressing mischen. Den Salat mit Haselnüssen bestreut servieren.

11.50 Salat Brügge

3 Stangen Chicoree	75 g Walnusskerne
1 klein. Radicchio	1 Bd. Schnittlauch
150 g gekochter Schinken	1 EL feine Kapern
150 g Holland-Gouda, mittelalt	2 hartgekochte Eier

6 EL Öl	Salz
1 TL scharfer Senf	Zucker
2 EL Kräuternessig	Pfeffer

Die Chicorees putzen, dabei den bitteren Kern herauschneiden. Die Stangen waschen und in Streifen schneiden. Die Radicchioblätter waschen, in mundgerechte Stücke teilen. Schinken und Gouda in Streifen schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Kapern fein hacken.

Für die Marinade das Eigelb mit der Gabel zerdrücken, mit Öl und Senf glattrühren, Essig zufügen. Mit Salz, etwas Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch, Kapern und feinwürfelig geschnittenes Eiweiß unter die Marinade mischen. Die übrigen Zutaten darin wenden. Mit den Walnüssen bestreuen.

11.51 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen

4 groß. Chicorees	1 EL Zitronensaft
2 große, süße Orangen	1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
50 g Walnüsse, halbiert	1/2 TL Zucker
3 EL Oliven- oder Walnussöl	

Weißes Kern aus der Mitte entfernen und Chicorees in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Orangen schälen und in Scheiben schneiden; oder in Segmente zerlegen, dabei Haut und weiße Fasern entfernen.

Walnüsse grob hacken; einige Hälften für die Dekoration zurückbehalten.

Öl, Zitronensaft und Zucker verrühren und über die Mischung aus Chicorees, Orangen und Walnüssen gießen.

Mit Walnusshälften dekorieren und gekühlt servieren.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

11.52 Salat von Chicorée und Brunnenkresse

2 Sprossen Chicorée	1 1/2 EL frisch gepressten Zitronensaft
1 Bd. Brunnenkresse, Stiele entfernt, gewaschen, trocken getupft	3 Frühlingszwiebeln, das klein gehackte Weiße von
12 Champignons, geputzt, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten	2 EL feingeschnittenen frischen Dill oder
18 Cocktailtomaten, halbiert	1 1/2 EL getrockneten Dill
<i>Dill-Senf-Vinaigrette:</i>	1/4 TL Salz
1 EL Kräuter- oder Dijon Senf	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	1 EL Sonnenblumenöl
	1 EL Kaltgepresstes Olivenöl

In einer kleinen Schüssel machen wir die Soße. Geben Sie als Zutaten hinein: einen Esslöffel Kräuter- oder Dijon-Senf, 1 1/2 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft, das klein gehackte Weiße von 3 Frühlingszwiebeln, zwei Esslöffel feingeschnittenen frischen Dill, einen 1/4 Teelöffel Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle. Gut mischen und unter kräftigem Rühren langsam einen Esslöffel Sonnenblumenöl und danach die selbe Menge Olivenöl dazugießen. Die Chicoréeblätter lösen wir vom Strunk und verteilen sie auf 4 bis 6 Teller. Anrichten mit Brunnenkresse, Champignonscheiben und Cocktailtomaten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.53 Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße

100 g Salatmayonnaise	frisch gemahlener Pfeffer
5 EL Schlagsahne	1 TL Zucker, evtl. mehr
5 EL Orangensaft	3 Kumquats
5 EL Sanddornsirup	100 g Feldsalat
Salz	1 Kolben Chicoree

Für die Salatsoße Mayonnaise, Sahne, Orangensaft und Sanddornsirup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und in die Soße geben. Feldsalat putzen und gründlich waschen. Chicoree putzen und den Strunk herauschneiden. Blätter lösen und waschen. Feldsalat und Chicoree auf sechs Teller verteilen und je ein Stück Wildpastete dazu anrichten. Mit der Salatsoße servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

11.54 Wintersalat in Chicorée-Schiffchen

<i>SAUCE</i>	<i>SALAT</i>
3 EL Aceto balsamico bianco	200 g Rübli
3 EL kaltgepresstes Raps- oder Sonnenblumenöl	200 g rohe Randen
1 EL Baumnussöl, evtl.	1 Birne
1/4 TL Salz	2 TL frischer Meerrettich, fein gerieben
Pfeffer aus der Mühle	50 g Baumnüsse, grob gehackt, geröstet
	24 groß. Chicorée-Blätter

Sauce: Alle Zutaten für die Soße gut verrühren.

Salat: Gemüse und Birne grob hacken. Mit dem Meerrettich, 2/3 der Nüsse und der Soße mischen. Je 2 Chicorée-Blätter mit den Spitzen nach außen ineinander schieben, mit dem Salat füllen, anrichten. Restliche Nüsse darüber streuen, sofort servieren.

Als Wintermenü: - Wintersalat in Chicorée-Schiffchen - Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoressen mit Artischocken) - Espresso-Glace-Cake

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

12 Saucen, Marinaden

12.1 Feuersoße

100 ml Dickmilch (3,5 % Fett)	1 EL Tomaten-Ketchup
1 Prise Zucker (kräftig)	1 EL Zitronensaft
Salz	1 Zwiebel
1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Bd. Dill

Dickmilch, kräftige Prise Zucker, Salz, Cayennepfeffer, Tomaten-Ketchup und Zitronensaft verrühren. Fein geriebene Zwiebel, feingeschnittenen Dill untermischen. Paßt prima zu Chicorée- oder Krautsalat. 4 Portionen mit je etwa 30 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

12.2 French-Dressing

1 EL feingehackte Kerbelblätter	weißen Pfeffer
1 EL feingeschnittene Estragonblätter	1/8 EL Pflanzenöl
1 Bd. Schnittlauch	3 EL mittelscharfer Senf
eine Prise Zucker	3 EL Weinessig
Salz	

1. Senf und Essig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. 2. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. 3. Schnittlauch waschen, mit Küchentrepp trockentupfen und mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Unter die Soße rühren. Kerbel und Estragon untermischen. Dressing pikant abschmecken. Die Sauce eignet sich für Fleischsalat, Wurstsalat, kaltes Gemüse wie Blumenkohl, Stangenspargel, Tomaten, Artischocken, für gekochten Schinken und hartgekochte Eier.

Zubereitungszeit 20 Minuten

12.3 French-Dressing

1/2 Bd. Kerbel	4 EL Öl
1/2 Bd. Estragon	1 TL scharfer Senf
2 Blätter frischer Liebstöckel	6 EL Essig
2 Zweige Petersilie	1 gehäufter El Quark
1 gestr. Tl Salz	2 EL Mayonnaise
1/2 TL Selleriesalz	4 EL frische Sahne
1 hartgekochtes Ei	

Die Kräuter kalt abspülen, grob zerpflücken und die Stängel entfernen. Die Blätter mit dem Salz und dem Selleriesalz zu Mus zerreiben (oder je 1/2 Tl getrockneten Kerbel und Estragon sowie 1 gute Messerspitze getrockneten Liebstöckel mit der frischen Petersilie, dem Salz und 1 Tropfen Wasser zerstampfen und 2 Std. durchziehen lassen). Das Ei schälen und das Eigelb zum Kräutermus geben. Die restlichen Zutaten zufügen. Alles mit dem Schneebesen gründlich glatt, aber nicht schaumig schlagen. Das Eiweiß fein hacken und zuletzt untermischen. Wer's mag, kann nach amerikanischer Art 1-2 El Tomatenketchup unterziehen.

Die Sauce eignet sich für Fleischsalat, Wurstsalat, kaltes Gemüse wie Blumenkohl, Stangenspargel, Tomaten, Artischocken, für gekochten Schinken und hartgekochte Eier.

12.4 Kräuter-Joghurt-Sauce

1 Eigelb (Ei: Größe M)	200 g Joghurt natur
1 TL Senf (mittelscharf)	2 EL Schlagsahne
1 TL Salz	2 EL gehackte Kräuter
schwarzer Pfeffer	(z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
150 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone (unbehandelt), abger. Schale von

Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. Während des Mixens das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, bis eine gebundene Mayonnaise entsteht.

Den Joghurt darunter mischen. Vor dem Servieren die Schlagsahne, die Kräuter und die Zitronenschale unterrühren.

Auch zu gedünstetem Chicoree oder Fenchel, zu kaltem Schweinebraten und Roastbeef.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.5 Luan-Dressing süß-sauer

2 mittelgroße Zwiebeln	1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 gehäuften El brauner Zucker	3 EL Ananaskonfitüre
1 kl. Dose Ananassaft (etwa 1 große Tasse)	1/2 Tasse Essig
3 Spritzer Tabascosauce	

Die Zwiebeln schälen und in feinste Würfel schneiden oder mit dem Mixer fein pürieren (hierzu eignet sich nicht jede Zwiebelsorte, da sie im Mixer bitter werden können). In einer Kasserolle den Zucker mit dem Ananassaft bei Mittelhitze auflösen. Die Zwiebeln zufügen und ebenfalls erwärmen. Die Tabascosauce, den Pfeffer, die Konfitüre und den Essig dazugeben. Wer's mag, kann mit etwas Wasser verdünnen. Die Salatsauce eignet sich für Geflügelsalat, Nudelsalat, Selleriesalat, gekochten Schinken, Chicorée, Avocados, Langustinen, Aufschnittzunge, kalte, gekochte Rinderbrust und Obstsalate.

Zubereitungszeit 20 Minuten

13 Sonstiges

13.1 Chicoree-Schiffchen

1 Chicoree, in Blätter zerlegt, evtl. mehr

Füllung

200 g Hüttenkäse

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

Paprika

1 Msp. Cayennepfeffer

1/2 TL Streuwürze

1 Orange, in 1/2-1 cm großen Würfeln

1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Für die Füllung alle Zutaten mischen. In die Chicoreeblätter verteilen.

14 Vegetarisches, Vollwert

14.1 Panierter Tofu auf Chicoréesalat

20 Minuten	1 EL Bratbutter
600 g Tofu	4 Chicorée
1 TL Salz	2 EL Dill
3 EL Mehl	3 EL Rapsöl
1 Ei, verklöpft	2 EL Aceto balsamico bianco
6 EL Mohn	Salz, Pfeffer

Tofu in Scheiben schneiden, salzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Tofu im Ei, dann im Mohn wenden, Panade gut andrücken. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Tofu portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten. Chicorée in Ringe schneiden, Dill fein schneiden, mischen. Öl und Aceto verrühren, würzen, begeben, mischen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

pro Person: 383 kcal / 1602 kJ; E 20 g, F 27 g, KH 16 g

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Catalogna-Süppchen

1 EL Butter	legt
1 Zwiebel, fein gehackt	120 g tiefgekühlte Erbsli
250 g Catalogna (siehe Hinweis) oder Krautstiel,	1 l Gemüsebouillon
in ca. 2cm breiten Streifen,	1 1/2 dl Rahm
einige Spitzen für die Garnitur beiseite ge-	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Catalogna und Erbsli ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln. Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren. Rahm begeben, nur noch heiß werden lassen. Suppe würzen, mit Catalogna-Spitzen garnieren.

Hinweis: Catalogna hat einen angenehm bitteren Geschmack. Ist dieser nicht erwünscht, Catalogna vor dem Dämpfen blanchieren. Sie gehört zu der Familie der Zichorie, wie auch Chicorée / Salatzichorie / Radicchio.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Menü für 6 - Pilz-Tatar - Catalogna-Süppchen - Rehrücken mit Zimtsauce - Zwetschgen-Parfait

Mengenangabe: 1,3 Liter für 6 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 137 kcal / 571 kJ; E 3 g, F 11 g, KH 6 g

15.2 Chicorée mit Sardellen

2 Chicorée	2-3 Sardellenfilets
Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 EL frisch gehackte Minze
Olivenöl zum Braten	

Den Chicorée putzen, waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen, anschließend der Länge nach halbieren und abkühlen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin etwa 1 Minute andünsten.

Die Sardellenfilets abspülen, abtropfen lassen und fein pürieren. Zum Knoblauch in die

Pfanne geben und unterrühren.

Die Chicoreehälften hinzufügen und in der Mischung etwa 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée in der Sauce anrichten, mit Minze bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Garzeit)

pro Portion ca.: 38 kcal / 158 kJ; E 6 g, F 1 g, KH 1 g

15.3 Chicoree-Rahmsuppe

2 mittelgroße Chicorees	1 dl Kaffeerahm
1 EL Margarine oder Butter	1 Tomate, geschält, entkernt, in Würfelchen
1 EL Zitronensaft	1 dl Rahm, steif geschlagen
1 Dos. Maiskörner (ca. 300 g), abgetropft	einige Kerbel- oder Petersilienblättchen zur Garnitur
1/2 EL Mehl	
2 1/2 dl Hühnerbouillon	

Chicorees längs halbieren, Blätter quer in Streifen schneiden. Mit dem Zitronensaft in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Die Hälfte der Maiskörner zugeben, mitdämpfen. Mehl drüberstäuben, mischen, mit Bouillon ablöschen. Kaffeerahm dazugießen und während 15 Minuten zugedeckt köcheln. Dann im Mixer (oder evtl. mit dem Stabmixer) pürieren und zurück in die Pfanne geben. Tomatenwürfelchen und restliche Maiskörner druntermischen, erhitzen. Vom Feuer nehmen, den Rahm drunterziehen, evtl. nachwürzen. Sofort in Schüssel oder Teller anrichten, mit Kerbel- oder Petersilienblättchen garniert servieren.

15.4 Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen

<i>Suppe</i>	<i>Sonstiges</i>
200 g Zwiebeln	75 g Kürbiskerne
500 g Chicoree	1 Bd. Schnittlauch
2 Birnen	175 ml Sahne
20 g Butter	300 g Chicoree
125 ml Weißwein	2 Birnen
2 EL Zitronensaft	Salz
250 ml Birnensaft	Cayennepfeffer
1 l Gemüsebrühe	3 EL Kürbiskernöl
325 ml Sahne	

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Chicoree halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften grob würfeln. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebeln

in Butter andünsten, Chicoree und Birnen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Birnensaft, Gemüsebrühe und Sahne hinzugeben und die Suppe 15 Minuten kochen.

Kürbiskerne in der Pfanne rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren. Sahne steif schlagen. Chicoree putzen, den Strunk herausschneiden und den Chicoree in Ringe schneiden. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Suppe aufkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Chicoree und Birnenwürfel hinzugeben und noch 1 Minute kochen. Die geschlagene Sahne, Schnittlauch und Kürbiskerne unterrühren.

Zum Servieren die Suppe portionsweise mit Kürbiskernöl beträufeln.

Als Menü: - Campari Cooler - Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen - Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen - Hirschmedaillons mit Madeira-Glace, Wurzelgemüse und Kartoffelklößen - Mohnmousse mit Orangen-Sharon-Kompott

Mengenangabe: 4 Personen

15.5 Chicorée-Suppe

8 geschälte Scampi

MARINADE

1 TL Senf
1-2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Sesam- oder Nussöl

SUPPE

1 EL Margarine oder Butter
1 Schalotte, fein gehackt

500 g Chicorée

1 klein. Kartoffel, geschält

1 dl Weißwein

3 1/2 dl Gemüsebouillon

1 1/2 dl Rahm oder Halbrahm, halb steif geschlagen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Dill oder Kerbel, zum Garnieren

Marinade: Senf, Knoblauch und Öl verrühren, Scampi ca. 15 Minuten darin marinieren.

Suppe: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte beigeben, andämpfen. Chicorée in feine Streifen schneiden, zufügen, mitdämpfen. Kartoffel an der Röstiraffel dazureiben. Wein und Bouillon dazugießen, zugedeckt bei kleiner Hitze während 20-30 Minuten weich köcheln. Mit der Flüssigkeit im Mixer pürieren, wieder in die Pfanne zurückgeben. Rahm mit dem Schwingbesen darunterschlagen, evtl. nicht ganz verrühren, würzen, nur noch heiß werden lassen.

Scampi: in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett kurz braten, sofort in die angerichtete Suppe geben, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.6 Chicorée-Suppe

1 l Gemüsebrühe	30 g Mehl
Muskat	30 g Butter
Salz	2 Zwiebeln
2 EL Sahne	75 g durchwachsener Speck
1 Eigelb	500 g Chicorée

Chicorée waschen, den bitteren Strunk herausschneiden und Chicorée in Streifen schneiden. Speck würfeln und anbraten. Zwiebel schälen, klein schneiden und glasig dünsten. Butter hinzufügen und Chicorée darin leicht anbraten. Mit Mehl überstäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 5 Minuten garen lassen. Eigelb mit der Sahne verrühren und hinzugeben, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

15.7 Chicoreeblätter mit pikanter Frischkäsefüllung

1 Stk. Salatgurke	30 ml Zitronensaft
20 Stk. Chicoréeblätter, groß	30 g Zucker
1 Bd. Blattpetersilie für die Garnitur	150 ml Sahne 30%
300 g Nordseekrabben	750 g Frischkäse
600 g Schwarzwälder Schinken	1 Bd. Dill frisch
100 g Tomatenwürfel für die Garnitur	30 g feine Zwiebelwürfel frisch
Salz, Pfeffer, Tabasco	

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Dill waschen, klein hacken. Salatgurke schälen und fein würfeln. Frischkäse mit Sahne glatt rühren und mit Zucker, Zitrone, Salz, Pfeffer, Tabasco und Dill abschmecken. Zwiebel- und Gurkenwürfel vorsichtig unterheben und kalt stellen. Chicoréewurzel abschneiden, einzelne Blätter lösen und kurz unter fließendem Wasser waschen. Von den einzelnen Chicoréeblättern am Ende die weißen Bestandteile abschneiden. Tomaten enthäuten, Fruchtfleisch entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Anrichtehinweis: Jeweils zwei Nocken von der Dill-Gurken-Frischkäse-Creme abstechen und auf Mitteltellern dekorieren. Chicoréeblätter wie Schiffchen anlegen. Schiffchen abwechselnd mit Schinken und Krabben garnieren. Tomatenwürfel locker aufstreuen und mit Blattpetersilie garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 313 kcal / 1309 kJ

15.8 Kartoffelwürfel gratiniert auf Chicoréeblättern

2 EL Mandelblätter	Salz
125 ml Kalbsfond	50 g Butter
120 g Bergkäse gerieben	1 mittelgroßer Apfel
Cayennepfeffer	400 g Kartoffeln mehlig kochend
etwas geriebene unbehandelte Orangenschale	2 EL Weinbrand
1 TL Curry	1 EL Rosinen
	3 groß. Chicorée

Zubereitung: Von dem Chicorée 16 große äußere Blätter ablösen. Den Rest in Würfel schneiden. Rosinen in Weinbrand einweichen. Kartoffeln schälen. Apfel schälen, halbieren und entkernen. Beides in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 210 °C vorheizen. 30 g Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Kartoffelwürfel darin etwa 5 Minuten goldgelb braten. Apfel- und Chicoréewürfel hinzugeben, mit Salz, Curry, Orangenschale und Cayennepfeffer würzen. Weitere 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Rosinen mit Weinbrand und zwei Drittel des Bergkäses untermischen. Längliche, feuerfeste Form mit 10 g Butter ausfetten, Kalbsfond hineingießen, 8 'Schiffchen' aus je 2 Chicoréeblättern nebeneinander hineinlegen. Mit Kartoffelmischung füllen, mit restlichem Käse und Mandelblättern bestreuen und restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten überbacken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Bratenfond beträufeln. Entweder solo als Vorspeise oder mit Putenschnitzel als Hauptgericht servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.9 Legierte Chicoreesuppe

375 g Chicoree	2 EL gekörnte Instant-Brühe
1 Zwiebel	3/4 l Wasser
10 g Fett	250 g Tomaten
Salz	2 Eigelb
Pfeffer	1/8 l Sahne

Chicoree putzen, in Stücke schneiden, kurz waschen, abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Fett im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 erhitzen, Zwiebel goldgelb dünsten, Chicoree dazugeben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gekörnte Brühe zufügen, mit Wasser auffüllen, die Suppe einige Minuten kochen lassen. Tomaten in Achtel schneiden, Kerne herausdrücken, Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben. Nur noch heiß werden lassen, nicht mehr kochen. Eigelb mit Sahne verrühren, die Suppe damit legieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.10 Roter Chicorée an Gorgonzolasauce

2 rote Chicorées	Pfeffer aus der Mühle
125 g Gorgonzola	1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
1 1/2 dl Milch	1/2 Bd. Schnittlauch, als Garnitur
1 EL Zitronensaft	

Chicorées je in 4 Schnitze schneiden, je zwei auf einen Teller legen. Gorgonzola mit einer Gabel fein zerdrücken. Milch darunter mischen, mit dem Schwingbesen glattrühren. Zitronensaft dazugeben, mischen, würzen. Über den Salat gießen, mit Schnittlauch garnieren.

Die Menü-Idee für September: - Roter Chicorée an Gorgonzolasauce, - Dinkelomelette mit Gemüsefüllung, - Honigparfait mit Zitronenmelisse-Sauce

Mengenangabe: 2 Personen

15.11 Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot

4 Scheib. Roggenbrot	1 Chilischote
20 ml Cognac	4 Eigelbe
6 St. Sardellenfilets	1 1/2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	1 EL Kapern
2 1/2 EL Rapsöl kalt gepresst	80 g Gewürzgurken (1 Stück)
2 EL Balsamico	100 g Zwiebeln (1 Stück)
80 g Rucola	320 g Chicorée (2 Stück)
140 g Strauchtomaten (2 Stück)	640 g Tatarfleisch (reines Rindfleisch)

Vorbereitung: Chicoréeblätter vom Strunk lösen. Zwiebel schälen und eine Hälfte in feine Würfel, die andere Hälfte in Ringe zerteilen. Tomaten säubern, Haus ausstechen und in Scheiben schneiden. Rucola kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Kapern und Petersilie fein hacken. Sardellenfilets fein schneiden, Gewürzgurken in feine Würfel zerteilen und Chilischote in feine Röllchen schneiden. Rucola als kleines Bukett auf eine Glasplatte legen. Tomaten darauf anreihen, mit Balsamico und Rapsöl kalt gepresst beträufeln. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Chicoréeblätter daneben anlegen.

Zubereitung: Tatarfleisch mit Eigelben, Zwiebelwürfel, Sardellen, Kapern, Petersilie, Gewürzgurken, etwas Cognac und kalt gepressten Rapsöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischotenröllchen unterheben. Mit Suppenlöffel Nocken abstechen und auf die Chicoréeblätter setzen.

Anrichten: Mit Zwiebelringen garnieren und Brotscheiben mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

16 Index

Index

ANTJE

- Brabanter Salat, 71
- Papayasalat mit Paprikadressing, 94
- Salat 'Almere', 96

APERO

- Chicoree-Schiffchen, 105

APRIKOSE

- Tournedos vom Rinderfilet mit Curryaprikosen auf gebratenem Chicorée, 26

APRIL

- Chicoréegemüse mit Kapern, 49
- Mêlée de chicorées, 16

ARTISCHOCKE

- Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 85

AUBERGINE

- Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 82

AUFLAUF

- Chicorée mit Pilzfüllung, 6
- Chicorée mit Schinken aus dem Ofen, 7
- Chicorée-Auflauf, 7
- Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce, 8
- Chicorée-Kartoffel-Auflauf, 14

AUFSCHNITT

- French-Dressing, 101
- Luan-Dressing süß-sauer, 102

AVOCADO

- French-Dressing, 101
- Luan-Dressing süß-sauer, 102

BEILAGE

- Caramelisierte Chicorées, 1
- Chicoree auf venezianische Art, 1
- Chicorée mit Erdbeeren, 1
- Chicoree-Gemüse, 46
- Chicorée-Püree, 2
- Chicorée-Salat, 75
- Chicoreegemüse, 2

Indischer Schikoree, 2

Rüebli-Chicoree-Gemüse, 56

BELGIEN

- Geschmorter Chicorée, 55
- Mêlée de chicorées, 16

BIRNE

Chicorée-Birnen-Salat, 72

BRATEN

Lammbraten mit Chicoree, 22

BRATWURST

Mêlée de chicorées, 16

BROKKOLI

Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11

BROT

Chicoréegratin auf Bruschetta, 16

BRUNNENKRESSE

Salat von Chicorée und Brunnenkresse, 97

CHAMPIGNON

Chicoréesalat mit Champignons, 80

CHICOREE

- Brabanter Salat, 71
- Brüsseler Fleischvögel, 21
- Brüsseler Gratin, 5
- Bunter Wintersalat, 71
- Caramelisierte Chicorées, 1
- Catalogna-Süppchen, 109
- Chicorée, 35, 36
- Chicoree, 35
- Chicorée auf flämische Art, 39
- Chicoree auf venezianische Art, 1
- Chicorée Gratin, 5
- Chicorée im Speckmantel, 39
- Chicoree in Currysahne, 40
- Chicoree in Käsesoße, 40
- Chicorée in Thymian-Butter, 41
- Chicorée in warmer Rapsölmarinade, 41
- Chicorée mit Blauschimmel-Käsesoße überbacken und Ofenkartoffeln, 42

- Chicoree mit Ei, 43
 Chicorée mit Erdbeeren, 1
 Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße, 43
 Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella, 43
 Chicorée mit Pilzfüllung, 6
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
 Chicorée mit Sardellen, 109
 Chicorée mit Schinken aus dem Ofen, 7
 Chicorée mit Schinken und Käse, 44
 Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße, 72
 Chicoree nach Brüsseler Art, 45
 Chicorée pikant überbacken mit Allgäuer Bergkäse, 45
 Chicorée-Auflauf, 7
 Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce, 8
 Chicorée-Birnen-Salat, 72
 Chicorée-Flip, 33
 Chicoree-Gemüse, 46
 Chicorée-Gratin, 9, 10
 Chicorée-Gratin mit Birne, 10
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
 Chicorée-Gratin mit Orangensoße, 12
 Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln, 12
 Chicorée-Gratin mit Speckstreifen, 13
 Chicorée-Kartoffel-Auflauf, 14
 Chicorée-Obst-Salat, 73
 Chicoree-Obstsalat, 73
 Chicorée-Paprikasalat mit Eiern, 74
 Chicorée-Pfanne, 47
 Chicoree-Pilz-Risotto, 67
 Chicorée-Püree, 2
 Chicoree-Quiche, 63
 Chicoree-Rahmsuppe, 110
 Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen, 110
 Chicorée-Salat, 75, 76
 Chicoree-Salat, 74, 75
 Chicoree-Salat Granata, 76
 Chicorée-Salat mit Datteln, 77
 Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Moscato-Melone, 77
 Chicoree-Schiffchen, 105
 Chicorée-Schiffli, 47
 Chicoree-Schinken-Gratin, 14
 Chicorée-Schinkengratin, 15
 Chicoree-Souffle, 48
 Chicorée-Suppe, 111
 Chicorée-Tarte, 63
 Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria, 48
 Chicorée-Wähe, 64
 Chicorée: Knackiges Wintergemüse frisch auf den Tisch, 36
 Chicoreeblätter mit pikanter Frischkäsefüllung, 112
 Chicoreefächer mit Gorgonzolasauce, 78
 Chicoreegemüse, 2
 Chicoreegemüse mit Kapern, 49
 Chicoréeegratin, 15
 Chicoréeegratin auf Bruschetta, 16
 Chicoréehälften gefüllt mit Hack, 49
 Chicoreesalat, 78
 Chicoreesalat flämische Art, 79
 Chicoréesalat mit Apfel, Walnüssen und Gorgonzola, 79
 Chicoréesalat mit Blutorange, 80
 Chicoréesalat mit Champignons, 80
 Chicoréesalat mit Datteln, 81
 Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse, 82
 Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 82
 Chicoréesalat mit Granatapfel-Dressing, 83
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrust, 84
 Chicoreesalat mit Hähnchenbrust, 83
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 84
 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 85
 Chicoréesalat mit Käse, 86
 Chicoréesalat mit Krabben, 86
 Chicoreesalat mit Lachs, 87

- Chicoréesalat mit Räucherforelle, 87
 Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
 Chicoréeschiffchen mit Frischkäse, 50
 Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn, 50
 Exotischer Chicoreesalat, 88
 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 89, 90
 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 90
 Feuersoße, 101
 Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée, 21
 Flämischer Salat, 91
 French-Dressing, 101
 Fruchtsalat mit Chicorée, 91
 Frühlingssalatschussel, 91
 Gebratener Chicorée, 51
 Gebratener Chicorée mit Hacksoße, 52
 Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust, 29
 Gebratener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln, 22
 Gedämpfter Chicorée, 52
 Gedünsteter Chicorée, 53
 Gedünsteter Lachs auf Chicorée, 19
 Gefüllte Chicoree, 53
 Gefüllter Chicorée, 54
 Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 54
 Geschmorter Chicorée, 55, 56
 Indischer Schikoree, 2
 Japanischer Salat, 92
 Käse-Chicorée mit Schinkenhülle, 56
 Kartoffelwürfel gratiniert auf Chicoréeblättern, 112
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
 Lammbraten mit Chicoree, 22
 Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée, 23
 Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse, 24
 Legierte Chicoreesuppe, 113
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
 Mêlée de chicorées, 16
 Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée, 24
 Milken mit Chicorée au Porto, 25
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
 Orangensalat mit Orangensoße, 93
 Panierter Tofu auf Chicoréesalat, 107
 Papayasalat mit Paprikadressing, 94
 Pasta mit Chicorée, 65
 Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée, 29
 Rindfleischsalat auf Chicorée, 94
 Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée, 95
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
 Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln, 67
 Rotbarschfilet mit Chicorée, 19
 Roter Chicorée an Gorgonzolasauce, 114
 Rüeбли-Chicoree-Gemüse, 56
 Rüeбли-Chicoree-Nüsslisalat, 96
 Salat 'Almere', 96
 Salat Brügge, 96
 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 97
 Salat von Chicorée und Brunnenkresse, 97
 Sautierter Chicorée mit Walnüssen, Orangen und Garnelen, 57
 Sherryhähnchen mit Chicorée, 30
 Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot, 114
 Tournedos vom Rinderfilet mit Curryprikosen auf gebratenem Chicorée, 26
 Überbackene Chicoree, 57
 Überbackener Chicorée, 58, 59
 Überbackener Chicorée mit Schmand, 59
 Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße, 98

- Wintersalat in Chicorée-Schiffchen, 98
Zichorie mit Käsesoße, 60
- CURRY
Chicoree in Currysahne, 40
- DAEMPFFEN
Gedämpfter Chicorée, 52
- DATTEL
Chicoréesalat mit Datteln, 81
- DEZEMBER
Caramelisierte Chicorées, 1
Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 96
Überbackener Chicorée, 59
- DIABETES
Chicorée-Salat, 76
- DRESSING
French-Dressing, 101
- DUENSTEN
Gedünsteter Chicorée, 53
- EI
Chicoree-Souffle, 48
Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- EINFACH
Bunter Wintersalat, 71
Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
Chicoréesalat mit Champignons, 80
Fruchtsalat mit Chicorée, 91
Orangensalat mit Orangensoße, 93
Paniertes Tofu auf Chicoréesalat, 107
- EINTOPF
Mêlée de chicorées, 16
- ERDBEERE
Chicorée mit Erdbeeren, 1
- FEBRUAR
Chicorée, 36
Chicorée-Gratin mit Orangensoße, 12
Chicorée-Obst-Salat, 73
Chicoréesalat mit Datteln, 81
Gebratener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln, 22
Lambraten mit Chicoree, 22
- Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse, 24
- Orangensalat mit Orangensoße, 93
Paniertes Tofu auf Chicoréesalat, 107
Überbackener Chicorée mit Schmand, 59
- FELDSALAT
Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 89, 90
Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 96
Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße, 98
- FENCHEL
Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 90
Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 54
Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- FILET
Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée, 21
Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée, 24
Tournedos vom Rinderfilet mit Curryaprikosen auf gebratenem Chicorée, 26
- FISCH
Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella, 43
Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
Chicoreesalat mit Lachs, 87
Chicoréesalat mit Räucherforelle, 87
Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
Gedünsteter Lachs auf Chicorée, 19
Rotbarschfilet mit Chicorée, 19
- FLEISCH
Brüsseler Fleischvögel, 21
Chicorée im Speckmantel, 39
Chicoréhälften gefüllt mit Hack, 49
Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée, 21
Gebratener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln, 22
Gefüllter Chicorée, 54
Kräuter-Joghurt-Sauce, 102

- Lammbraten mit Chicoree, 22
 Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée, 23
 Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse, 24
 Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée, 24
 Milken mit Chicorée au Porto, 25
 Rindfleischsalat auf Chicorée, 94
 Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée, 95
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
 Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot, 114
 Tournedos vom Rinderfilet mit Curryprikosen auf gebratenem Chicorée, 26
- FLEISCHSALAT
 French-Dressing, 101
- FLIP
 Chicorée-Flip, 33
- FORELLE
 Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella, 43
 Chicoréesalat mit Räucherforelle, 87
- FRISCHKÄESE
 Chicoreeblätter mit pikanter Frischkäsefüllung, 112
 Chicoréeschiffchen mit Frischkäse, 50
- FRUCHTIG
 Fruchtsalat mit Chicorée, 91
- GAESTE
 Chicoréesalat mit Champignons, 80
- GARNELE
 Gebratener Chicorée, 51
- GEFLUEGEL
 Chicoree nach Brüsseler Art, 45
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrust, 84
 Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn, 50
 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 89, 90
 Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust, 29
 Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée, 29
 Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln, 67
 Sherryhähnchen mit Chicorée, 30
- GEFLUEGELSALAT
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- GEKOCHT
 French-Dressing, 101
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- GEMUESE
 Chicorée, 36
 Chicoree, 35
 Chicorée auf flämische Art, 39
 Chicoree auf venezianische Art, 1
 Chicorée Gratin, 5
 Chicorée im Speckmantel, 39
 Chicoree in Currysahne, 40
 Chicorée in Thymian-Butter, 41
 Chicorée in warmer Rapsölmarinade, 41
 Chicorée mit Blauschimmel-Käsesoße überbacken und Ofenkartoffeln, 42
 Chicoree mit Ei, 43
 Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße, 43
 Chicorée mit Lachsforellentatar gefüllt mit Mozzarella, 43
 Chicorée mit Sardellen, 109
 Chicorée mit Schinken und Käse, 44
 Chicoree nach Brüsseler Art, 45
 Chicorée pikant überbacken mit Allgäuer Bergkäse, 45
 Chicoree-Gemüse, 46
 Chicorée-Kartoffel-Auflauf, 14
 Chicorée-Pfanne, 47
 Chicorée-Püree, 2
 Chicorée-Schiffli, 47
 Chicoree-Souffle, 48
 Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria, 48
 Chicorée: Knackiges Wintergemüse frisch auf den Tisch, 36
 Chicoreegemüse, 2
 Chicoréegemüse mit Kapern, 49

- Chicoréehälften gefüllt mit Hack, 49
 Chicoréesalat mit Blutorange, 80
 Chicoréeschiffchen mit Frischkäse, 50
 Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn, 50
 Gebratener Chicorée, 51
 Gebratener Chicorée mit Hacksoße, 52
 Gedämpfter Chicorée, 52
 Gedünsteter Chicorée, 53
 Gefüllte Chicoree, 53
 Gefüllter Chicorée, 54
 Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 54
 Geschmorter Chicorée, 55, 56
 Indischer Schikoree, 2
 Käse-Chicorée mit Schinkenhülle, 56
 Pasta mit Chicorée, 65
 Rüepli-Chicoree-Gemüse, 56
 Sautierter Chicorée mit Walnüssen, Orangen und Garnelen, 57
 Überbackene Chicoree, 57
 Überbackener Chicorée, 58, 59
 Überbackener Chicorée mit Schmand, 59
 Zichorie mit Käsesoße, 60
- GERAEUCHERT
 Chicorée im Speckmantel, 39
- GETRAENK
 Chicorée-Flip, 33
- GORGONZOLA
 Roter Chicorée an Gorgonzolasauce, 114
- GRANATAPFEL
 Chicoréesalat mit Granatapfel-Dressing, 83
- GRATIN
 Brüsseler Gratin, 5
 Chicorée Gratin, 5
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
 Chicorée-Gratin, 9, 10
 Chicorée-Gratin mit Birne, 10
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
 Chicorée-Gratin mit Orangensoße, 12
- Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln, 12
 Chicorée-Gratin mit Speckstreifen, 13
 Chicoree-Schinken-Gratin, 14
 Chicorée-Schinkengratin, 15
 Chicorée gratin, 15
 Chicorée gratin auf Bruschetta, 16
- HACK
 Chicoréehälften gefüllt mit Hack, 49
 Gefüllter Chicorée, 54
- HAEHNCHEN
 Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust, 29
- HAEPPCHEN
 Chicoree-Schiffchen, 105
- HAUPTGERICHT
 Überbackener Chicorée, 58
- HOLLAND
 Brabanter Salat, 71
 Papayasalat mit Paprikadressing, 94
 Salat 'Almere', 96
- HUHN
 Chicoree nach Brüsseler Art, 45
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrust, 84
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 84
 Chicoréeschiffchen mit gehacktem Huhn, 50
 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 89, 90
 Gebratener Chicoree mit Hähnchenbrust, 29
 Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée, 29
 Sherryhähnchen mit Chicorée, 30
- INFORMATION
 Chicorée, 35, 36
 Chicoree, 35
 Chicorée: Knackiges Wintergemüse frisch auf den Tisch, 36
- INNEREI

- Milken mit Chicorée au Porto, 25
- JAKOBSMUSCHEL
 Chicoréesalat mit Jakobsmuscheln und Artischocken, 85
 Risotto-Variationen mit Jakobsmuscheln,, 67
- JANUAR
 Brüsseler Fleischvögel, 21
 Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße, 43
 Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße, 72
 Chicoree-Gemüse, 46
 Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln, 12
 Chicoree-Quiche, 63
 Chicoree-Rahmsuppe, 110
 Chicorée-Schiffli, 47
 Chicorée-Suppe, 111
 Chicorée-Tarte, 63
 Chicorée-Wähe, 64
 Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 82
 Gebratener Chicorée mit Hacksoße, 52
 Wintersalat in Chicorée-Schiffchen, 98
- JOGHURT
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- KAESE
 Chicorée auf flämische Art, 39
 Chicoree in Käsesoße, 40
 Chicorée mit Schinken und Käse, 44
 Chicorée pikant überbacken mit Allgäuer Bergkäse, 45
 Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce, 8
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
 Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Moscato-Melone, 77
 Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria, 48
 Chicoréesalat mit Käse, 86
 Käse-Chicorée mit Schinkenhülle, 56
 Überbackene Chicoree, 57
- KALB
- Milken mit Chicorée au Porto, 25
- KALORIENARM
 Chicoréesalat mit Champignons, 80
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
- KARTOFFEL
 Chicoree-Gratin mit Petersilienkartoffeln, 12
 Chicorée-Gratin mit Speckstreifen, 13
 Chicorée-Kartoffel-Auflauf, 14
 Kartoffelwürfel gratiniert auf Chicoréeblättern, 112
- KRABBE
 Chicoréesalat mit Krabben, 86
- KRAEUTER
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- KRAUTSALAT
 Feuersoße, 101
- LACHS
 Chicoreesalat mit Lachs, 87
 Gedünsteter Lachs auf Chicorée, 19
- LAENDERKUECHE
 Geschmorter Chicorée, 55
- LAMM
 Gefüllter Chicorée, 54
 Lammbraten mit Chicoree, 22
 Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée, 23
 Lammkoteletts mit Chicorée-Gemüse, 24
- LAMMKOTELETT
 Lammkoteletts auf caramelisiertem Chicorée, 23
- LANGUSTE
 French-Dressing, 101
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- LEBER
 Risotto-Variationen mit Jakobsmuscheln,, 67
- LOEWENZAHN
 Frühlingsсалатсhussel, 91
- MAERZ

- Chicorée, 35
- Chicoree-Gemüse, 46
- Chicorée-Gratin, 9
- Chicoreegemüse, 2
- Frühlingssalatschussel, 91
- Indischer Schikoree, 2
- Rüebli-Chicoree-Gemüse, 56
- MAI
 - Chicorée-Gratin, 9
 - Chicoree-Schinken-Gratin, 14
- MAIS
 - Bunter Wintersalat, 71
- MANGO
 - Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée, 21
 - Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée, 29
- MEERESFRUCHT
 - Chicoréesalat mit Krabben, 86
 - Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln,, 67
- MEHLSPEISE
 - Chicoree-Quiche, 63
 - Chicorée-Tarte, 63
 - Chicorée-Torte - Tortino di Cicoria, 48
 - Chicorée-Wähe, 64
- MOEHRE
 - Rüebli-Chicoree-Gemüse, 56
 - Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 96
 - Wintersalat in Chicorée-Schiffchen, 98
- MUSCHEL
 - Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 85
 - Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln,, 67
- NORMAL
 - Chicorée-Gratin, 9
 - Überbackener Chicorée, 59
 - Überbackener Chicorée mit Schmand, 59
- NOVEMBER
 - Caramelisierte Chicorées, 1
- Fruchtsalat mit Chicorée, 91
- Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
- Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 96
- NUDEL
 - Pasta mit Chicorée, 65
- NUDELSALAT
 - French-Dressing, 101
 - Luan-Dressing süß-sauer, 102
- OBST
 - Chicoree-Obstsalat, 73
- OBSTSALAT
 - French-Dressing, 101
 - Luan-Dressing süß-sauer, 102
- OKTOBER
 - Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
- ORANGE
 - Chicorée-Flip, 33
 - Chicoréesalat mit Blutorange, 80
 - Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 84
 - Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
 - Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
 - Orangensalat mit Orangensoße, 93
 - Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
 - Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 97
- P2
 - Chicorée-Birnen-Salat, 72
 - Chicorée-Gratin, 9
- P4
 - Chicoree-Auflauf mit Schinken - und Käsesauce, 8
 - Chicoréegemüse mit Kapern, 49
 - Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse, 82
 - Chicoréesalat mit Krabben, 86
 - Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
 - Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 90
 - Feuersoße, 101

- Geschmorter Chicorée, 55
 Käse-Chicorée mit Schinkenhülle, 56
 Orangensalat mit Orangensoße, 93
 Überbackener Chicorée, 59
 Überbackener Chicorée mit Schmand, 59
- P6**
 Fruchtsalat mit Chicorée, 91
- PAPAYA**
 Papayasalat mit Paprikadressing, 94
- PAPRIKA**
 Papayasalat mit Paprikadressing, 94
- PFANNENGERICHT**
 Chicorée-Pfanne, 47
- PILZ**
 Chicorée mit Pilzfüllung, 6
 Chicoree-Pilz-Risotto, 67
 Chicoréesalat mit Champignons, 80
- PREISWERT**
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
- QUICHE**
 Chicoree-Quiche, 63
- RAFFINIERT**
 Bunter Wintersalat, 71
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
 Chicoree-Schinken-Gratin, 14
 Chicoréesalat mit Champignons, 80
- RAGOUT**
 Ragout von der Hähnchenbrust mit Mangospalten auf gebratenem Chicorée, 29
- RAHMSUPPE**
 Chicoree-Rahmsuppe, 110
- REIS**
 Chicoree-Pilz-Risotto, 67
 Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln,, 67
- RETTICHSPROSSEN**
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
- RIND**
 Brüsseler Fleischvögel, 21
 Filetspitzen mit Mango und Curry auf gebratenem Chicorée, 21
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
 Mariniertes Rinderfilet mit gegrilltem Chicorée, 24
 Rindfleischsalat auf Chicorée, 94
 Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée, 95
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 26
 Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot, 114
 Tournedos vom Rinderfilet mit Curryprikosen auf gebratenem Chicorée, 26
- RISOTTO**
 Chicoree-Pilz-Risotto, 67
 Risotto-Variationen mit Jacobsmuscheln,, 67
- ROTBARSCH**
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
 Rotbarschfilet mit Chicorée, 19
- ROTE-BETE**
 Wintersalat in Chicorée-Schiffchen, 98
- ROULADE**
 Brüsseler Fleischvögel, 21
- SAHNE**
 Chicorée mit Rotbarsch und Senfsahne, 6
- SAHNEGORGONZOLA**
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
- SALAT**
 Brabanter Salat, 71
 Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße, 72
 Chicorée-Birnen-Salat, 72
 Chicorée-Obst-Salat, 73
 Chicoree-Obstsalat, 73
 Chicorée-Paprikasalat mit Eiern, 74
 Chicorée-Salat, 75, 76

- Chicoree-Salat, 74, 75
 Chicoree-Salat Granata, 76
 Chicorée-Salat mit Datteln, 77
 Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Moscato-Melone, 77
 Chicoreefächer mit Gorgonzolasauce, 78
 Chicoreesalat, 78
 Chicoreesalat flämische Art, 79
 Chicoréesalat mit Apfel, Walnüssen und Gorgonzola, 79
 Chicoréesalat mit Blutorange, 80
 Chicoréesalat mit Datteln, 81
 Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse, 82
 Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 82
 Chicoréesalat mit Granatapfel-Dressing, 83
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrust, 84
 Chicoreesalat mit Hähnchenbrust, 83
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 84
 Chicoréesalat mit Jacobsmuscheln und Artischocken, 85
 Chicoréesalat mit Käse, 86
 Chicoréesalat mit Krabben, 86
 Chicoreesalat mit Lachs, 87
 Chicoréesalat mit Räucherforelle, 87
 Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
 Exotischer Chicoreesalat, 88
 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 89, 90
 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 90
 Feuersoße, 101
 Flämischer Salat, 91
 Fruchtsalat mit Chicorée, 91
 Frühlingssalatschussel, 91
 Japanischer Salat, 92
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
 Orangensalat mit Orangensoße, 93
 Papayasalat mit Paprikadressing, 94
 Rindfleischsalat auf Chicorée, 94
 Rindfleischsalat mit Koriander auf Chicorée, 95
 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat, 96
 Salat 'Almere', 96
 Salat Brügge, 96
 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 97
 Salat von Chicorée und Brunnenkresse, 97
 Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße, 98
 Wintersalat in Chicorée-Schiffchen, 98
- SAUCE
 Feuersoße, 101
 French-Dressing, 101
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- SCHINKEN
 Chicoree-Schinken-Gratin, 14
 Chicorée-Schinkengratin, 15
- SCHNELL
 Chicoree-Schinken-Gratin, 14
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
 Panierter Tofu auf Chicoréesalat, 107
- SCHWEIN
 Gebratener Chicorée zu Marsala-Schnitzeln, 22
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- SELLERIE
 French-Dressing, 101
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- SENF
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
- SEPTEMBER
 Catalogna-Süppchen, 109
 Japanischer Salat, 92
 Roter Chicorée an Gorgonzolasauce, 114
- SHERRY
 Sherryhähnchen mit Chicorée, 30

- SNACK
Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße, 43
- SOSSE
Kräuter-Joghurt-Sauce, 102
- SOUFFLE
Chicoree-Souffle, 48
- SPARGEL
Flämischer Salat, 91
- SPECK
Chicorée im Speckmantel, 39
- SUPPE
Catalogna-Süppchen, 109
Chicoree-Rahmsuppe, 110
Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen, 110
Chicorée-Suppe, 111
Legierte Chicoreesuppe, 113
- TAPAS
Chicorée mit Sardellen, 109
- TARTE
Chicorée-Tarte, 63
- TATAR
Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot, 114
- THUNFISCH
Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
- THYMIAN
Chicorée in Thymian-Butter, 41
- TOFU
Paniertes Tofu auf Chicoréesalat, 107
- VEGETARISCH
Bunter Wintersalat, 71
Chicorée-Gratin mit Broccoli, 11
Chicoréesalat mit Champignons, 80
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 93
Paniertes Tofu auf Chicoréesalat, 107
Überbackener Chicorée, 58
- VOLLWERT
Chicoréegemüse mit Kapern, 49
- VORSPEISE
Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße, 43
Chicorée mit Tomaten-Thunfisch-Soße, 72
Chicoreeblätter mit pikanter Frischkäsefüllung, 112
Chicoréesalat mit Krabben, 86
Chicoreesalat mit Thunfisch, 88
Kartoffelwürfel gratiniert auf Chicoréeblättern, 112
Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 92
Roter Chicorée an Gorgonzolasauce, 114
Tatar auf Chicorée mit Roggenbrot, 114
- WAEHE
Chicorée-Wähe, 64
- WALNUSSE
Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 97
- WEINTRAUBE
Chicoréesalat mit Champignons, 80
- WINTER
Chicorée mit Schinken aus dem Ofen, 7
Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 90
- WURST
French-Dressing, 101
Mêlée de chicorées, 16
- WURSTSALAT
French-Dressing, 101
- ZUCCHINI
Bunter Wintersalat, 71