

# Chicorée



Knackiges Wintergemüse  
schnell auf dem Tisch

Als fruchtiger Salat



Aus der Pfanne



Auf die Hand



Aus dem Ofen



## E Einkaufen

- Frischer Chicorée ist weiß mit gelben Spitzen.
- Bei heller Lagerung werden die Blattspitzen grün und schmecken leicht bitter.

## L Lagern

- Frischer Chicorée hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks 4 bis 5 Tage.
- Dunkel gelagert bleibt Chicorée weiß und mild.

## Z Zubereiten

Sie können Chicorée ganz einfach roh essen:

- in feine Streifen schneiden und einen Salat bereiten
- die ganzen Blätter in Kräuterquark oder Avocadomus dippen

Probieren Sie Chicorée als warmes Gemüse:

- zum Beispiel überbacken mit Schinken und Käse aus dem Ofen

## S Saison

Chicorée gibt es von Oktober bis Juni reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

## N Nachhaltigkeit

Älterer Chicorée muss nicht in den Müll. Entfernen Sie alle welken Blätter und vielleicht auch den Strunk. Zusammen mit Obst schmeckt er nicht so bitter.

## R

## Rezept

## Chicorée-Apfel-Salat

Zutaten (für 4 Portionen):

## Salat

- 1 großer Apfel
- 2 Chicorée

## Salatsoße

- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



- Für die Salatsoße Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
- Dann das Öl unterrühren



- Den Apfel waschen.
- Mit einem Messer in vier Teile schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Viertel in Würfel schneiden.
- Die Apfelwürfel mit der Soße vermischen, damit sie nicht braun werden.



- Welche Blätter vom Chicorée entfernen.
- Den Chicorée unter fließendem Wasser waschen.



- Unten vom Strunk etwa 1 Zentimeter abschneiden.
- Den Chicorée längs in zwei Hälften schneiden.



- Wenn der Chicorée sehr bitter ist, aus jeder Hälfte unten einen Keil ausschneiden.



- Den Chicorée in Streifen schneiden.
- Zu den Äpfeln und der Salatsoße geben und alles gut verrühren.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

## V

## Variation

Dazu passen gehackte Walnüsse.

Schmeckt auch gut mit anderem Obst wie Orangen, Mandarinen oder Mango.