

Allgemeines zur Zubereitung

Bei der Zubereitung als Salat werden evtl. die äusseren Blätter entfernt, der Spross gewaschen und in ca. 1 cm dicke Streifen geschnitten, wobei beim Schneiden der Strunk entfernt wird. Zur Verwendung im Ganzen wird der Strunk keilförmig mit einem scharfen Messer so herausgeschnitten, dass die Staude nicht auseinanderfällt.

Wenn der Bittergeschmack gemildert werden soll, den Chicoree vor der Weiterverarbeitung ca. 5 Min. in lauwarmes Wasser legen.

Chicoree gebraten

20 g Butter schmelzen

1 kleingehackte Zwiebel und

500 g Chicoree Blätter dazugeben,

salzen, pfeffern, evtl. etwas **Sahne** dazu mehrmals wenden.

Dazu Salzkartoffeln und Leberkäs oder Schnitzel.

Chicoree-Salat mit Ananas (oder Mandarinen)

500 g Chicoree in 1 cm breite Streifen schneiden (Strunk entfernen)

5 Min. in warmes Wasser legen, abtropfen, aus

1 Becher Joghurt,

3 Scheiben Ananas in Stücke (oder Mandarinen),

evtl. **1 hartgekochtes, kleingeschnittenes Ei** (je nach Geschmack)

1 kleine Zwiebel

1 Esslöffel Essig und Öl, mit

1 Prise Salz und Zucker Marinade anrühren und

mit dem Chicoree vermischen.

Chicoree-Salat mit Walnüssen

500 g Chicoree in 1 cm breite Streifen schneiden (Strunk entfernen)

5 Min. in warmes Wasser legen, abtropfen, aus

3 EL Essig, 3 EL Öl, 1 EL Wasser, 1 kleingehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer,

Zucker und 50 g gehackten Walnußkernen Marinade anrühren und

mit den Chicoree-Stücken mischen.

dazu passt hervorragend Filetsteak, Meerrettichsahne und Weißbrot.

Chicoree-Salat nach Gutsherrenart

500 g Chicoree in 1 cm breite Streifen schneiden (Strunk entfernen),

5 Min. in warmes Wasser legen, abtropfen;

1 säuerlichen Apfel schälen und würfeln,

2 Tomaten häuten und in Scheiben schneiden,

1 kleine Zwiebel fein würfeln,

2 hartgekochte Eier grob hacken; alle Zutaten vorsichtig mit dem Chicoree mischen; Marinade anrühren aus: **1/2 l Sahne, 2 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Zucker**, und mit dem Salat vermengen; alles ca. 30 Min. kühl stellen und durchziehen lassen;
vor dem Servieren evtl. mit **Paprikapulver** überstäuben.

Dip-Soße (oder als Salatdressing)

für **500 g Chicoree**

Mayonnaise herstellen aus:

1 Eigelb

1 TL Senf

ca. **1 EL Essig oder Zitronensaft**

Salz, Pfeffer, Zucker; alles gut verrühren, dann langsam !! unter Rühren

1/8 l Öl zugeben bis alles steif wird, verfeinern mit

1 EL Joghurt

2 EL Ketchup

1 EL Cognac

Wichtig: die Zutaten für die Mayonnaise müssen alle die gleiche Temperatur haben!

Chicoree-Suppe

500 g Chicoree in feine Streifen schneiden

5 Min. ins warme Wasser legen, abtropfen;

in **1,5 l Fleischbrühe** garen (ca. 5 Min.);

30 g Butter schmelzen,

1 EL Mehl darin anschwitzen,

mit der Chicoreesuppe aufgiessen, mit **Sahne, Salz und Pfeffer** abschmecken.

Chicoree-Auflauf

Gebutterte Auflaufform mit **Toastbrot Scheiben** oder mit in dünne

Scheiben geschnittenen **Kartoffeln** auslegen,

ca. **1 kg Chicoree** halbieren, den Strunk entfernen und den Toast / Kartoffeln damit bedecken.

250 g Karotten oder Tomaten (je nach Jahreszeit) und

200 g gekochten Schinken würfeln und beides auf dem Chicoree verteilen;

1 kl. Bund Petersilie fein wiegen und ebenfalls darüber streuen;

40 g Mehl in

40 g Butter anschwitzen und mit

ca. **1/2 l Milch** aufgiessen, würzen mit

Salz, Pfeffer, Muskat; die Bechamel-Sauce auf dem Auflauf verteilen. Zuletzt

ca. **200 g geriebenen Käse** (z.B. Gouda) darüber streuen;

ca. 45 Min. bei 180°C backen.

Chicoree chinesisch

ca. **300 g Fleisch** (z.B. Rind oder Pute) ca. 2 Std. in **Sojasauce** marinieren;

Fleisch mit der Soja Marinade im Wok anbraten, bis sich die Sauce

ziemlich eingekocht hat; nochmals etwas Sojasauce zugeben;

1 grosse Zwiebel gewürfelt,
500 g Karotten in dünne Scheiben geschnitten und
500 g Paprika (rot, gelb, grün) in Stücke geschnitten in den Wok geben,
 untermengen und mit
Salz und Pfeffer nachwürzen;
500 g Chicoree in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und kurz! mit andünsten

dazu Reis oder Nudeln

Chicoree im Schinkenmantel

500 g Chicoree (Strunk entfernen) in Salzwasser ca. 10 - 15 Min. kochen,
 dann jeweils 1 Chicoree in
1 Schinkenscheibe einwickeln und in eine Auflaufform legen;
 ca. **150 g geriebenen Käse** darüberstreuen und
 nochmals ca. 10 Min. im Backofen überbacken;
1 kl. Zwiebel würfeln und in
20 g Butter andünsten,
20 g Mehl zugeben, und nach und nach mit dem Chicoree-Wasser aufgiessen,
 so dass es eine sämige Sauce ergibt;
 mit **Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat** würzen und mit
Sahne oder einer Ecke **Sahne-Schmelzkäse** verfeinern.

Dazu Salz- oder Petersilienkartoffeln.

Chicoree gebacken

500 g Chicoree (Strunk entfernen) in Salzwasser ca. 10-15 Min. kochen;
 herausnehmen und abtropfen lassen; zuerst in
verquirltem Ei und dann in **Semmelbröseln** wenden und entweder
 schwimmend in heissem **Fett** fritieren oder in einer grossen Pfanne braten.

dazu z.B. Schnitzel und Röstkartoffeln.

Chicoree-Gemüse in Sahnesauce

500 g Chicoree (Strunk entfernen) in Salzwasser ca. 10-15 Min. kochen;
 herausnehmen, abtropfen lassen und jede Staude in 3 Stücke teilen - warm halten.
40 g Butter erhitzen, **30 g Mehl** darin anschwitzen und mit so viel heissem
 Chicoree-Wasser langsam aufgiessen, bis es eine sämige Sauce ergibt,
 ca. 5 Min. kochen lassen; abschmecken mit **Salz, Pfeffer und Muskat**;
1 verquirltes Eigelb unterrühren und bis kurz vor dem Kochen erhitzen!
1/4 l Sahne unterrühren und die Sauce über den Chicoree giessen.

dazu Kalbs- oder Schweinebraten mit Kloß.

Chicoree mit Hähnchen

1 Hähnchen in 4 Teile zerlegen, mit **Salz, Pfeffer, Currypulver** und **Paprika**
 einreiben, in einem Bräter in ca. **40 g Margarine** rundherum anbraten,
 dann in ca. 30 Min. garbraten;
 Zwischenzeitlich **500 g Chicoree** (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15 Min.
 kochen, herausnehmen, abtropfen lassen, warm stellen;

Fertige Hähnchenteile ebenfalls aus dem Bräter nehmen und mit dem Chicoree warm stellen;
für die Sauce ca. **1 EL Currypulver** ins Bratfett streuen und kurz durchschwitzen lassen, mit etwas heissem Chicoree-Wasser aufgiessen;
1 kleine Dose Milch mit **2 EL Speisestärke** verrühren und in die kochende Sauce geben; ca. 5 Min. unter Rühren kochen lassen und nochmals abschmecken;
Hähnchenteile und Chicoree auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und mit etwas **Petersilie** garnieren.

dazu Reis.