

### Chicorée (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

Chicorée ist ein sehr vitamin- und mineralstoffreiches Wintergemüse. Der ebenfalls enthaltene Bitterstoff Intybin und die Ballaststoffe können das Wohlbefinden unterstützen, indem man nach einem guten Essen ein paar Blätter isst.

Chicorée ist der französische Name für die Gemeine Wegwarte (*Cichorium intybus*), auch als Zichorie bekannt. Im Handel bezeichnet man damit allerdings nur den bleichen Spross der Zichorienwurzel. Dieser war schon früher begehrt, weil man aus dem Pulver eine Art Ersatzkaffee herstellen konnte.

Vor knapp 150 Jahren bemerkte dann ein belgischer Gärtner, dass sich das, was aus der Wurzel wieder ausschlägt, als Salat verwerten lässt und umso weniger bitter schmeckt, je weniger grün es ist. Chicorée zeichnet sich als ein sehr vitamin- und mineralstoffreiches Wintergemüse aus, das besonders reich an Vitamin A und C sowie an Betacarotin ist. Das Gemüse verfügt ebenfalls über Phosphor, die wichtige Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium, die die Blutbildung, den Muskel- und Nervenstoffwechsel und den Knochenaufbau unterstützen. Aber das ist noch nicht alles. Der enthaltene Bitterstoff Intybin und die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, indem man nach einem guten Essen ein paar Blätter Chicorée isst.

So wie vor 150 Jahren die Chicoréetreiberei ihren Anfang nahm, hat sich an dem Prinzip bis heute nicht sehr viel geändert. Die Wurzeln werden – ähnlich wie Möhren – angebaut, geerntet und kühl gelagert. Anschließend wird in speziellen Räumen mit bestimmten klimatischen Bedingungen, den so genannten Treibereien, der Spross zum Wachstum angeregt. Entscheidend ist hierbei, dass die jungen Chicoréekolben in diesen Treibereien absolut dunkel stehen, denn schließlich soll sich kein Chlorophyll – der grüne Blattfarbstoff – bilden, denn der macht das Bleichgemüse bitter.



#### Inhaltsstoffe

(Jeweils bezogen auf 100 g rohen Chicorée)

Energetischer Wert	16 kcal/68 kJ
Wasser	94,4 g
verwertb. Kohlenhydr.	2,3 g
Ballaststoffe	1,3 g
Eiweiß	1,3 g
Fett	0,2 g

Cholesterin	kein
Vitamin C	10,0 mg
Vitamin A	0,6 mg
Niacin	0,2 mg
Kalium	192 mg
Calcium	26 mg
Phosphor	26 mg
Natrium	4 mg

# Gemüse Gebauer

Obst und Gemüse der  
jeweiligen Jahreszeiten  
von ortsnahen und  
heimischen Höfen

# Gemüse Gebauer

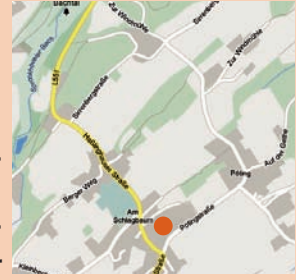


Gemüse  
Gebauer ... meine Waren jetzt auch hier:

## Der Geflügel(te) Hofladen

Jens Knippschild  
Pöttingstraße 1  
45549 Sprockhövel  
Tel. 02324 - 7 12 74

Mi 15.00 – 18.00 Uhr  
Do 18.00 – 21.00 Uhr  
Fr 15.00 – 18.00 Uhr  
Sa 09.00 – 13.00 Uhr



### GemüseGebauer

Vera Gebauer

Waldweg 41 | 45527 Hattingen

Telefon | Mobil 0177 61 52 390

vera-gebauer@versanet.de

# Gesund Genuss Rezepte

# 1

## Chicoréeaufauf

Für 4 Personen

- 2 große Zwiebeln
- 4 Stangen Chicorée
- Saft von 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 500 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen

- 200 g Edamer
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 60 g Butter
- Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1/8 l Weißwein
- 4 Eier
- 1/4 l Milch

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Chicoréestauden längs halbieren, dabei den Strunk entfernen und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Den Chicorée in kochendes Wasser mit Zitronensaft und einer Prise Meersalz geben. 4 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons putzen und feinblättrig schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die beiden Käsesorten separat reiben. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und so lange dünsten, bis der Pilzsaft vollständig verdunstet ist. Die Champignons mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Weißwein angießen und den Parmigiano Reggiano einrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die restliche Butter in einem feuerfesten Bräter erhitzen. Die Chicoréehälften hineinlegen, rundherum andünsten und mit Kräutersalz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Bräter vom Herd nehmen und die Champignons über den Chicorée geben. Eier, Milch und geriebenen Edamer miteinander verrühren. Die Eiermilch über den Chicorée gießen, den Bräter in den kalten Backofen (mittlere Schiene) schieben und den Auflauf bei 220°C (Umluft 200°C, Gas Stufe 4-5) etwa 30 Minuten überbacken, bis er goldbraun ist.

## Chicoréesalat mit Nüssen

Für 2 Personen

2 Stauden Chicorée (etwa 300 g), 2 Mandarinen, 1 säuerlicher, roter Apfel, 1 Schälchen Kresse, 1-2 Teel. Zitronensaft, 2 EBl. Crème fraîche Kräutersalz, 2 EBl. Walnußkerne grob gehackt  
Die Chicoréestauden putzen, waschen, dabei mit der Spitze nach oben unter den Wasserstrahl halten. Die Stauden längs halbieren und nach Belieben den bitteren Strunk keilförmig heraus schneiden. Den Chicorée in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.  
Die Mandarinen schälen und in Spalten zerteilen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Mandarine zum Chicorée geben. Die Kresse abschneiden und waschen. Den Zitronensaft mit der Crème fraîche und dem Salz verrühren, über die Zutaten gießen und vermischen. Die Nußkerne und die Hälfte der Kresse untermischen, den Rest der Kresse darüber streuen.

## Fruchtiger Rotkohltopf

Für 2 Personen

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL ungehärtetes Pflanzenfett
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1/4 l Rotwein
- 1 säuerlicher Apfel

Den Rotkohl putzen, vierteln und den harten Mittelstrunk heraus schneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen raspeln und diese abbrausen.  
Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Rotkohl darin anschmoren lassen. Lorbeerblatt, Nelken und Zimtstange hinzufügen, mit der Brühe würzen und mit dem Rotwein angießen.  
Dann den Apfel waschen, vierteln, schälen und das Kerngehäuse heraus schneiden. Den Apfel in kleine Spalten schneiden und diese zum



Rotkraut geben.  
Zugedeckt alles etwa 20 Minuten garen lassen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss das Lorbeerblatt, die Nelken und die Zimtstange entfernen und das Gemüse servieren.

## Rote-Bete-Salat mit Joghurtsauce

Für 4 Personen

- 1 Rote-Bete-Knolle
- 1/2 saurer Apfel
- 1 kleine Schalotte
- 75 g Joghurt
- Saft von 1/2 Zitrone
- etwas Meersalz
- 2 EL gehackte Petersilie

Die rote Bete schälen und fein reiben. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls reiben. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Petersilie verrühren. Die Sauce mit dem Salat mischen.  
Mischen Sie etwas Anispulver oder etwas Kümmel unter den Salat.

## Kohluppe

- 500 g Weißkohl, in grob. Stücken
- 1 Paprika, in Stücken
- 50 g Zwiebeln
- 500 g Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 150 g Staudensellerie, in 1/2 cm dicken Scheiben
- 150 g Möhren, in Scheiben
- 150 g Porree, in Ringen
- 45 g Sojasauce
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL flüssiger Süßstoff



Für 4 Personen

Weißkohl, Paprika und Zwiebel in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 5 mithilfe des Spatels zerkleinern. Alle Zutaten bis auf die Pizzatomen zugeben und 20 Min./100°/Stufe 2 garen. Tomaten zugeben und weitere 5 Min./100°/Stufe 2 garen.

**Indisch:** 2-3 Spritzer Tabasco und 1 TL Curry zugeben.  
**Italienisch:** 2 Zehen Knoblauch und 1 TL Oregano zugeben.  
**Asiatisch:** 1/2 TL Sambal Oelek und 1/2 Glas Sojasprossen zugeben. Spiralnudeln oder Kartoffeln und pro Portion ein Würstchen zugeben.

## Weißkrautpfannkuchen

Für 1 Person

- 400 g Weißkraut, etwas Meersalz, 1 EL Vollkornmehl, 40 g süße Sahne, 1 Eigelb, je 1/2 TL Liebstöckel, Majoran, Kümmel, Koriander und Curry, 1 Msp. Paprika, 1 Bund glatte Petersilie, 1 EL Pflanzenfett.

Den Kohlkopf waschen, in vier Teile schneiden, den harten Strunk entfernen und das Kraut sehr fein raspeln. Leicht mit dem Meersalz bestreuen. Danach das Vollkornmehl, die süße Sahne und das Eigelb mit dem Kraut mischen. Mit den Gewürzen abschmecken, die Petersilie fein hacken und dann alles unterrühren.  
Das ungehärtete Pflanzenfett in einer beschichteten Pfanne von 20 cm Durchmesser erhitzen und die gesamte Krautmischung hineingeben. Von der einen Seite kurz anbacken und anschließend wenden. Zugedeckt bei kleiner Flamme etwa 20 Minuten dämpfen.

