

Chicorée

Knackiges Wintergemüse schnell auf dem Tisch











Einkaufen

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



Lagern

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



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



Saison

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



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.



Chicorée-Apfel-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): Salat

großer Apfel 2 Chicorée

Für die Salatsoße

Honig, Salz und Pfeffer

mit einem Schneebesen

Dann das Öl unterrühren

Zitronensaft,

verrühren.

4 EL Zitronensaft

2 TL Honig

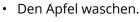
Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



Salz, Pfeffer

4 FI Pflanzenöl





- 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.



Tipp

In der Pfanne gebraten oder überbacken aus dem Ofen schmeckt Chicorée weniger

bitter.



- · Welke 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
Den Chicorée in Streifen ist, aus jeder Hälfte unten einen Keil herausschneiden.



- schneiden.
- Zu den Äpfeln und der Salatsoße geben und alles gut verrühren.



Variation

Dazu passen gehackte Walnüsse.

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

1702/2023 · Herausgeberin Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 6845-0, www.ble.de, www.bzfe.de · Text Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn · Redaktion Gabriele Kaufmann, BLE · Grafik Arnout van Son, Alfter · Fotos © am Bild · Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien · Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF® liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht. Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen · © BLE 2023