

Chicoree

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 18.06.2005

Index nicht aktiv

Fisch	4
Fleisch	24
Vegetarisch.....	52

Inhaltsverzeichnis

Chicoree	1
PS	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	4
Büchling Brüsseler Salat M.....	4
Chicoreeschiffchen.....	4
Felchen auf Gemüsebett mit Chicoreereis	6
Forellensalat Mayo M	7
Jakobsmuscheln Gratinierte M.....	8
Jakobsmuscheln in Bier mit gedünstetem Chicorée M.....	9
Jakobsmuscheln mit Chicorée M	10

Knusperkarpfen auf Fenchel - Orangen - Gemüse	11
Krabben Chicoree-Pfanne	12
Krabben Chicoreesalat	13
Krabben Chicoreesalat Mayo M	14
Krabben und Orangenfilets mit Sojasprossensalat M	14
Krevettenfleisch Gefüllter Chicoree 1 Eiweiß M	15
Lachs Fruchtiger Nudelsalat.....	16
Lachs Kartoffel Chicorée Auflauf M	17
Lachs Kartoffel Pfanne M	18
Lachsmedaillons mit Chicoree M	18
marinierten Krabben mit kleiner Zupfsalat	20
Nordseekrabben mit Chicoree und Meerrettich sautiert.....	20
Räucherlachs auf Feldsalat	21
Räucherlachsrouladen auf Herbstsalat 1 Ei M	22
Salat von Chicoree und Crevetten	23
Shrimps Salat mit Avocados M	24
Fleisch	24
Filet Mignon mit Chicoree	24
Frühstücksspeck Chicoree auf Champignons.....	25
Hack Chicoree-Auflauf M.....	26
Hackpfanne mit Chicoree und Austernpilzen M	26
Hähnchen Chicoree nach Brüsseler Art 1 Eigelb M	27
Hähnchen Salat.....	28
Hähnchen überbackener Chicoree mit M	29
Hähnchenleber-Spätzle in 4 Ei	30
Huhn auf Pastasalat und Mango M	31
Huhn mit Zuckerschoten in Kokossauce.....	32
Kochschinken Käse-Sahne Chicoree.....	32
Lachsschinken Chicorée Gratin	33
Putenstreifen mit Chicoree Maronengemüse M	34
Rinderfilet mit Chicoree	34
Schinken Chicoree Gratin 2 Eigelb M	35
Schinken Chicoree mit Käse überbacken M	36
Schinken Chicoreeaufwurf I M.....	37
Schinken Chicoreeaufwurf II M	37
Schinken Chicorée Gratin M	38
Schinken Chicorée, überbacken M.....	39
Schinken Überbackener Chicoree.....	40
Schinken Überbackener Chicoree M	40
Schinken und Käse Chicoreesalat M	41
Schinken, Papayacocktail.....	42
Schinken, Überbackener Chicorée M	43
Schinkenspeck Chicoree Rouladen M	43
Schinkenspeck Chicorée Auflauf M.....	44
Schweinehack überbackener, 1 Ei + 2 Eigelb M.....	45
Speck Chicorée Suppe 1 Eigelb M.....	46
Speck Gefüllte Chicoree 1 Eigelb M	48
Speck In Zitrusensaft gedünstete Chicoree	49

Stubenküken, gefüllt 2 Ei M	49
Tatar Klöpschensalat Mayo M.....	50
Wild Filetsteaks Gegrillter Chicorée zu.....	51
Vegetarisch	52
Chicoree - Salat mit M.....	52
Chicoree Auflauf Tehran	53
Chicoree mir Orangenvinaigrette	53
Chicoree mit Ei.....	54
Chicoree mit Kräuter-Crème-Fraîche und Räucherlachs M	55
Chicoree mit Parmesankruste M.....	55
Chicoree Salat 2 Ei M.....	56
Chicoree Salat mit Orangen	57
Chicoree Suppe mit roten Linsen M.....	58
Chicoree Weintrauben Salat M	58
Chicoree-Birnen-Pizza M.....	59
Chicoree-Roquefort-Gratin mit Linsen M.....	60
Chicoree-Salat 4 Ei M.....	61
Chicoree-Salat mit Avocados Mayo M.....	62
Chicoree-Suppe mit roten Linsen M.....	63
Chicoreegemüse in würziger Sauce M.....	63
Chicoreegratin M.....	64
Chicoreesalat M.....	65
Chicoreesalat mit Blue Cheese Dressing M.....	65
Chicoreesalat mit Früchten M.....	66
Chicoreesalat mit Gorgonzolasauce M.....	67
Chicoreesalat mit Orangen M.....	67
Chicoreeschiffchen M.....	68
Chicorée Kartoffeln M.....	69
Chicorée ragout M.....	69
Chicoréesalat mit Walnüssen.....	70
Chicoréesalat mit Weintrauben M	71
Geb Chicoree, mit Haselnüssen paniert 2 Ei M.....	71
Gebackener Chicoree	72
Gebratener Chicoree mit Tomate und Fetakäse.....	73
Gemischter Chicoréesalat mit Mango	73
Gemischter Wintersalat 1 Eigelb M.....	74
Gemischter Wintersalat mit Orangen	74
Geschmorter Chicorée.....	75
Herbstlicher Rohkostteller	76
Leichte Chicorée creme M	77
Muffins pikant M	77
Paprika Chicorée Salat M	78
Pilz Chicoree Pfanne M.....	79
Raukesalat mit Kartoffeln M.....	79
Salat nach Greyerzer Art M	80
Sandras Wintersalat	81
Winterlicher Vitaminschub.....	81
Wintersalat mit Chicorée und Orangen	82

Wintersalat mit Orangen und Datteln	82
Hinweis für Word	84

Fisch

Bückling Brüsseler Salat M

Zutaten für 6 Portionen

1 Chicoree

190 g Makrele(n), geräucherte

120 g Fisch (Bückling)

100 g Forelle(n), geräucherte

1 Becher saure Sahne

1 EL Essig (Weißweinessig mit Kräuter)

1 Schalotte(n)

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chicoree putzen, die 12 schönsten Blätter gleicher Größe auswählen, waschen, abtropfen lassen. Die Petersilie, Schalotten waschen, schälen und zusammen hacken.

Die Fischfilets von Gräten und Haut befreien und grob zerkleinern, in eine Schüssel geben. Die gehackte Schalotte und Petersilie dazugeben, mischen und salzen. Die Fischmasse in die Chicoreeblätter füllen.

Die saure Sahne cremig schlagen, dann mit Essig, etwas Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen und über den gefüllten Chicoree gießen 10 Min. durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.05.04 Bingi

Chicoreeschiffchen

Zutaten

2 Personen

1/2 Kochbeutel Ebly Genießerweizen
1/2 Pink Grapefruit
1/2 kleiner Apfel
1/2 Bund Schnittlauch
63 g Stremellachs mit Dill-Zitrone
1 Handvoll Alfalfa-Sprossen

Dressing:

Saft 1/2 Pink Grapefruit
1 El Olivenöl
Pfeffer und Salz

Zum Befüllen:

1 kleine Chicoreestaude

Zubereitung

Weizen nach Packungsanleitung 10 Minuten garen und abkühlen lassen. Die Grapefruit gründlich abschälen und das Fruchtfleisch würfeln, dabei auch die Zwischenwände in der Mitte großzügig entfernen. Der dabei ausgetretene Saft zum Weizen geben. Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Schnittlauch in 1 cm lange Abschnitte schneiden, Stremellachs in 1 cm lange Abschnitte schneiden. Alfalfa-Sprossen abbrausen. Alle genannten Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Dressingzutaten vorsichtig vermischen. Den Salat esslöffelweise in die Staudenblätter des Chicorees einfüllen. Und auf einer Platte anrichten. Bleibt noch Salat übrig, diesen in einer kleinen Schüssel in die Mitte stellen.

Eine Portion deckt den Tagesbedarf an:

4 Schiffchen enthalten:
186 Kcal, 2 BE
25 mg Cholesterin

Vitamin D zu 100 %
Kalium zu 35 %
Vitamin A zu 30 %
Eisen zu 25 %
Folsäure zu 20 %

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 10 min.
Zubereitungszeit: 10 min.
Arbeitszeit gesamt: 20 min.

www.edeka.de

Felchen auf Gemüsebett mit Chicoreereis

Für Die Felchen

4 Ganze Felchen; a je ca 80 g ausgenommen (*)
Sesamsamen

Für Die Marinade

8 El Sojasauce
2 El Frischer Ingwer; gerieben
2 TI Fenchelsamen; zerdrückt
8 Kardamomkapseln
1 TI Kreuzkümmel; gestoßen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
3 pn Cayennepfeffer
; Pfeffer
; Salz

Für Das Gemüsebett

1 El Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
2 Chicoree; in grobe Ringe
1 sm Fenchelknolle; in Ringe
100 g Junge Spinatblätter; (**)
1 TI Scharfer Curry
1 Gemüsebouillonwürfel

Chicoreereis

1 El Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl
500 g Chicoree
1 Karotte; geraffelt
1 Tas. Wild-Langkorn-Reis Mischung
1 TI Curry
1 TI Sojasauce
Gemüsebouillon
Safran
Pfeffer

Die Zutaten für die Marinade gut mischen und die Fische darin gute

drei Stunden baden lassen. Das gibt den Fischen einen herrlichen Geschmack. In jedem Fisch mindestens ein Esslöffel der Marinade geben.

Knoblauch, Chicoree und Fenchel im Öl gut durchdämpfen, die Spinatblätter zugeben und das Gemüse kurz im eigenen Saft garen. Mit Curry und Bouillon würzen. Die Marinade von den Fischen Abschütten und zum Gemüse geben. Leicht einkochen lassen und in eine feuerfeste Form verteilen. Die Fische darauf legen und leicht mit Öl bepinseln, etwas salzen und wenig Sesamsamen daraus streuen. In den auf 220 o C vorgeheizten Ofen schieben und 20 bis 25 Minuten garen lassen.

Dazu, Chicoreereis: Im warmen Öl das Gemüse und den Reis andämpfen und mit Curry leicht würzen. Mit Gemüsebouillon ablöschen, würzen und den Reis al dente kochen; dabei Bouillon nach Bedarf zugeben.

(*) Sind keine Felchen erhältlich, kann das Rezept mit Zuchtforellen zubereitet werden. Wer keine ganzen Fischen kochen möchte, kann auch Filets verwenden. Die Filets auch marinieren, aber vor dem Braten in Öl oder Butter gut abtrocknen und leicht bemehlen. Auf das Gemüsebett legen, aber nur noch für 5 bis 7 Minuten in den heißen Ofen schieben.

(**) oder halb Spinat, halb Löwenzahn mit frischen, ganz jungen Brennnesselblätter vermischt.

Quelle: Nach: Radio Drs, Siesta

Forellensalat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

5 Forellenfilet(s), geräuchert ohne Haut

2 Avocado(s)

2 kleine Orange(n)

12 Oliven, schwarze

1 Pck. Kresse

¼ Liter Joghurt

2 EL Mayonnaise

1 Zitrone(n), den Saft

2 Chicoree

100 g Salat (Blattsalat)

Salz und Pfeffer

Öl

Zitronensaft

Zubereitung

Filets in gleich große Stücke schneiden, Orangen filetieren. Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kern der Avocados entfernen und das Fruchtfleisch würfeln, sofort mit der Marinade vermischen. Forellenstücke, Orangenfilets und Oliven behutsam untermischen, Chicoree und Blattsalat zerpfücken und mit wenig Zitronensaft und Öl marinieren. Forellensalat auf Tellern anrichten, mit Blattsalat garnieren und mit Kresseblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
20.05.03 Backtrude

Jakobsmuscheln Gratinierte M

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Jakobsmuschel(n), in der Schale
- 100 g Schalotte(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chicoree, rot, Fruchtfleisch davon

150 ml Sahne

- 50 g Butter
- 50 ml Fischfond
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 30 g Weißbrot, vom Vortag, grob gerieben
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Chilischote(n)

Salat:

- 100 g Salat (Pflücksalat)
- 20 g Schalotte(n), geschält
- ½ Zehe/n Knoblauch, geschält
- 100 g Tomate(n)
- 2 EL Essig (Champagneressig)
- 2 EL Öl (Walnussöl)
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie), gehackt
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Muscheln sorgfältig waschen, säubern und aus der Schale lösen. Dafür jede Jakobsmuschel mit einem Tuch so festhalten, dass die flache Schale nach oben zeigt. Ein spitzes, starkes Messer zwischen die Schalen schieben und den Muskel an der flachen Innenseite durchtrennen. Die flache Schale abheben. Die gewölbte untere Schale festhalten und mit dem Messer entlang dem grauen Mantelrand fahren. Das Fleisch aus der Schale heben.

Den grauen Rand vom weißen Muskelfleisch (es wird in der Fachsprache als Nüsschen bezeichnet) und dem orangefarbenen Rogen (auch Corail genannt) abziehen. Muskelfleisch und Rogen vorsichtig voneinander trennen und beides in etwa 1,5 cm-große Stücke schneiden. Die 4 gewölbten Muschelschalen auswaschen.

Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Fruchtfleisch der Chilischote sehr fein würfeln. Die Sahne auf etwa ein Drittel einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten häuten, Stielansätze sowie Samen entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die restlichen Zutaten für den Salat zu einer Vinaigrette verrühren, die Schalotten-, die Knoblauch- und die Tomatenwürfel untermischen.

30 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin farblos anschwitzen. Das Muschelfleisch zufügen und unter Wenden leicht angehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischfond angießen und einkochen lassen. Petersilie einstreuen. Eingegekochte Sahne untermischen.

Die Füllung auf die gewölbten Muschelschalen verteilen, mit den Bröseln bestreuen, mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen und unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Die Salatblätter auf Tellern arrangieren, mit der Vinaigrette beträufeln, die Muscheln daneben anrichten und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

29.01.05 Judith

Jakobsmuscheln in Bier mit gedünstetem Chicorée M

Zutaten für 4 Portionen

20 Jakobsmuschel(n)

600 g Chicoree

100 ml Crème double

150 g Butter

2 Schalotte(n)

200 ml Bier

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Schalotten schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Bier einkochen lassen. Von der Crème double 1 EL hinzufügen, erneut zum Kochen bringen, dann von der Kochstelle nehmen und 130 g Butter unterrühren. Den harten Teil des Chicorées ausschneiden, die Blätter waschen, in sehr feine Streifen schneiden und in einem Topf in 20 g Butter dünsten. Nach etwa 20 Minuten die restliche Crème double einrühren und den Chicorée mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein walnussgroßes Stück Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Jakobsmuscheln salzen und pfeffern und 30 Sekunden auf jeder Seite braten.

In die Mitte von vier gut vorgewärmten Tellern den gedünsteten Chicorée geben, drum herum etwas Biersauce verteilen und die Jakobsmuscheln rosettenförmig darauf anordnen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

17.01.05 Judith

Jakobsmuscheln mit Chicorée M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Chicoree

8 Jakobsmuschel(n)

1 Limette(n)

1 Zitrone(n)

125 g Butter

3 EL Wein, weiß, trocken

3 EL Portwein

1 EL Crème double

20 g Zucker

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Chicoréestangen nicht waschen, sondern nur sorgfältig abwischen und säubern. Mit einem großen Messer schräg von der Spitze des Gemüses her Scheiben abschneiden, das untere Ende mit dem bitteren Strunk nicht verwenden. Das Ganze in einer großen Schüssel mischen und die Blätter mit den Händen gut voneinander trennen. Die Jakobsmuscheln öffnen, un-

ter fließendem Wasser waschen und die Nüsse mit dem Corail herauslesen. Bereitstellen.

Die Limettenschale mit einem scharfen Messer hauchdünn abschneiden und in möglichst lange, aber sehr, sehr feine Streifchen schneiden. (Oder einen Zestenreißer benutzen) Benötigt werden 2 Prisen von diesen Streifen. Den Saft der Limette auspressen - es sollten 2 EL werden. 1 EL Zitronensaft auspressen.

Den Chicorée mit 2 EL Limettensaft beträufeln und 20 g Zucker darüber streuen (das verhindert, dass der Chicorée beim Kochen schwarz wird). Nun 2 Prisen Salz und einige Umdrehungen aus der Pfeffermühle zufügen, alles sorgfältig mit den Händen durchmischen. 25 g Butter in einer großen Kasserolle oder einer Pfanne schmelzen lassen (Der Chicorée soll möglichst wenig übereinanderliegen). Wenn die Butter zu schäumen beginnt, den Chicorée zugeben und 2 Minuten unter ständigem Umrühren sein Wasser abgeben lassen. Nun den Zitronensaft zufügen und eine Minute, aber auf keinen Fall länger, auf großer Flamme unter ständigem Umdrehen weitergaren.

Die Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Eine antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen, einige Tropfen Öl hineingehen und die Jakobsmuscheln darin bei guter Hitze eine Minute von jeder Seite braten. Vom Feuer ziehen. In eine kleine Kasserolle den Weißwein und den Portwein geben und auf großer Flamme einkochen. Die Creme double zufügen, wieder einmal aufwellen lassen und dann mit dem Schneebesen 100 g Butter, die in kleinen, eiskalten Stückchen zugegeben wird, einschlagen. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Auf vorgewärmte Dessertteller jeweils einen guten Löffel Chicorée geben und darauf zwei Jakobsmuscheln mit ihrem Corail setzen. Nur die Jakobsmuscheln mit ein wenig von der Sauce überziehen und mit den Limettenzesten dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

[Knusperkarpfen auf Fenchel - Orangen - Gemüse](#)

[Weihnachtsfisch fruchtig - frisch](#)

Zutaten für Portionen

800 g Karpfen - Filet

1 Knolle/n Fenchel, mit Grün

200 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

3 Chicoree

1 Zehe/n Knoblauch

80 g Mehl

4 EL Öl

4 EL Öl (Olivenöl)
50 ml Orangensaft
50 ml Wein, weiß
40 g Butter, kalt, in Würfeln
2 EL Zitronensaft
1 TL Fenchelsamen
4 Zweig/e Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Vom Chicoree die Spitzen ca. 2 cm breit abschneiden und waschen, Rest anderweitig verwenden.

Fenchel abspülen, vierteln und feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch abziehen, ebenso die Zwiebeln. Knoblauch in feine Scheibchen und Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit einem scharfen Messer mehrmals gleichmäßig einritzen. Fisch in vier gleichgroße Stücke teilen, mit Salz Pfeffer, Zitronensaft und Fenchelsaat würzen. Anschließend in Mehl wenden.

Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne setzen und scharf anbraten. Dann wenden und den Fisch mit der Hautseite nach unten in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben, auf der erste Schiene von unten bei 180 Grad 6 bis 8 Minuten braten.

Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Fenchel etwa 5 bis 6 Minuten darin braten, ab und an wenden. Dann die Chicoree-Spitzen, den Thymian und den Knoblauch zufügen und etwa 1 Minute weiterbraten. Mit Orangensaft und Wein ablöschen und offen 5 Minuten schmoren.

Kalte Butter-Würfel und Fenchelgrün unter das Gemüse rühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf eine Servierplatte geben.

Fisch mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse anrichten.

Brennwert p. P.: 626

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.10.03 Liesbeth

Krabben Chicoree-Pfanne

1 kg Chicoree
2 Zwiebeln
100 g Paprika; rot und grün
2 EI Öl

1 Ei Curry
2 Ei süße Sojasoße
; Salz
; Pfeffer

200 g Grönland-Krabbenfleisch
150 g Mangochutney (Glas)

Den Chicoree putzen, waschen. Das bittere Innere keilförmig ausschneiden.

Den Rest in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Die Paprika waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Wok oder in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Paprikastreifen unter Rühren 2-3 min mitschmoren. Mit dem Currypulver und der Sojasoße würzen.

Chicoree zufügen und unter rühren ca. 5 min garen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Grönland-Krabben zugeben und kurz erhitzen. Zum Schluss das Mangochutney unterrühren.

Mit gekochtem Reis servieren.

Pro Person ca. 230 kcal
Pro Person ca. 963 kJoule
Zubereitung 20 min

Krabben Chicoreesalat

Für 2 Personen
4 Stauden Chicoree
2 Fleischtomaten
1 Röhrchen Kapern

100 g Krabbenfleisch
4 Ei Öl
2 Ei Essig
Kapernsud
Prise Salz
frisch gem. Pfeffer
Petersilie

Den bitteren Kern aus dem Chicoree herausschneiden, in einzelne Blätter zerteilen. Tomaten achteln, mit dem Chicoree zusammen anrichten. Kapern abtropfen lassen (Brühe auffangen) mit dem Krabbenfleisch auf dem Salat verteilen. Essig, Öl, Kapernsud, Salz und Pfeffer verrühren, mit Petersilie über den Salat geben.

(Pro Portion ca. 290 kcal/1225 kJ)

Krabben Chicoreesalat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

200 g Krabben

4 EL Zitronensaft

250 g Mayonnaise

3 EL saure Sahne

1 Bund Dill

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chicoree putzen, halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden und in 1 cm dicke Scheiben schneiden

Chicoree in einer Schüssel mit Krabben, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft mischen.

Mayonnaise mit saurer Sahne und dem restlichen Zitronensaft verrühren

Dill hacken und unter die Mayonnaise rühren, noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.02.04 Ulkig

Krabben und Orangenfilets mit Sojasprossensalat M

Zutaten für 4 Portionen

1 Glas Sojasprossen

2 Orange(n)

250 g Chicoree

100 g Krabben, das Fleisch

2 EL Crème fraîche

8 EL Schlagsahne

2 EL Tomatenketchup
etwas Cayennepfeffer

2 EL Walnüsse

Zubereitung

Die Sojasprossen abgießen, waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, es darf keine weiße Haut mehr daran sein und dann die Orangen filetieren.

Den Chicorée putzen, den festen, bitteren Keil herausschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasprossen mit den Orangenfilets, dem Chicorée und dem Krabbenfleisch mischen.

Crème fraîche mit der Sahne und dem Ketchup verrühren, mit dem Cayennepfeffer abschmecken und die Sauce dann über den Salat gießen. Die Walnusskerne hacken und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.02.02 Judythchen

Der Salat schmeckt doppelt so gut, wenn man statt Dosen-Sprossen frische verwendet. Diese evtl. kurz blanchieren - ich mag sie allerdings gern so knackig.

Gruß, fine 11.10.2004 15:48

Krevettenfleisch Gefüllter Chicoree 1 Eiweiß M

4 Portion

4 Chicoree-Stangen

1 1/2 El Butter

; Salz

; Pfeffer

1 Prise Zucker

1/2 Zitrone; Saft

250 ml Bouillon

FÜLLUNG

150 g Rohes Krevettenfleisch

Cayennepfeffer

1 Eiweiß

100 g Spinatblätter; blanchiert

1 dl Rahm

SAUCE

250 ml Bouillon

200 ml Rahm

1 Brief Safran

Quelle Annabelle 23/95

Hübsch und raffiniert: Chicoree, zart-weiß, mit einer grünen Füllung, auf gelbe Safransauce.

Den Chicoree rüsten, längs halbieren und den Kern herausschneiden. Eine Pfanne mit der Butter ausstreichen und den Chicoree mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Zitronensaft würzen, mit der Bouillon bedecken und 15 Minuten dünsten. Chicoree herausnehmen, auskühlen lassen und trocken tupfen.

Das Krevettenfleisch klein schneiden, mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen und pürieren. Zuerst Eiweiß, dann den grob gehackten Blattspinat und zum Schluss den Rahm unterarbeiten. Die Chicoree-Hälfte mit dieser Masse füllen. In die Pfanne zurücklegen, 6 bis 8 Minuten garen und warm halten.

In einer zweiten Pfanne die Bouillon und den Safran einkochen. Den Rahm zufügen und kochen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Chicoree-Hälften abtropfen lassen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Lachs Fruchtiger Nudelsalat

Zutaten für Portionen

500 g Nudeln (Gabelspaghetti)

1 Zwiebel(n)

2 EL Senf, süßer

6 EL Orangensaft

1 TL Honig
7 EL Essig (Weißweinessig)
8 EL Öl (Traubenkernöl)
3 Chicoree
1 Bund Dill
4 Orange(n), unbehandelt

350 g Lachs (Graved Lachs), gebeizt
Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Gabelspaghetti bissfest kochen, abgießen und erkalten lassen. Zwiebel fein würfeln und dann mit Senf, Orangensaft, Honig und Essig verrühren. Öl cremig unterschlagen; mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée putzen (den bitteren Strunk entfernen) und waschen. Zum Garnieren ca. 8 - 9 große Blätter von jeder Staude lösen. Den Rest in Streifen schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und klein zerpflücken. Schal von zwei Orangen mit dem Sparschäler abziehen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Orangen dann filetieren. Lachs in Streifen schneiden. Die Gabelspaghetti, Chicorée, Orangenfilets und Lachs mit dem Dressing mischen. Auf den zurückgelegten, ganzen Chicoréeblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
13.05.02 haianne

Lachs Kartoffel Chicorée Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachsfilet
500 g Kartoffeln
250 g Chicoree
4 EL Senf, scharfer

200 g Schlagsahne

100 g Käse (Gouda)

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

Zubereitung

Tiefgekühlten Lachs auftauen lassen. Indessen Kartoffeln waschen und ungeschält etwa 20 Minuten kochen. Abgießen sofort abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Chicorée in breite Streifen schneiden und mit Kartoffeln und Lachs in eine Auflaufform schichten.

Dabei alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Senf mit Sahne verquirlen und über die Zutaten in der Auflaufform verteilen.

Den Käse grob reiben und darüber streuen. Auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens etwa 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.12.04 otto42

Lachs Kartoffel Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

300 g Chicoree

400 g Lachs

1 Zwiebel(n)

200 g Schlagsahne

2 EL Senf, scharfer

½ Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer, weißer

Öl (Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, kochen, pellen und wie die geschälte Zwiebel würfeln. Den Chicoree putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin in 7-8 Min. goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs abbrausen, trocken tupfen, würfeln und salzen und pfeffern. Samt Zwiebel zu den Kartoffeln geben und unter Wenden 4-5 Min. braten. Chicoree nach 3-4 Min. zufügen. Sahne mit Senf vermischen, unterrühren, kurz aufkochen und alles abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu schmeckt ein grüner Salat sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.09.02 Katie

Lachsmedaillons mit Chicoree M

Gedünsteter Chicoree

4 lg Chicoree
1 lg Karotte
1 lg Zwiebel
Butter; zum Ausstreichen
; Salz
; Zucker
1/2 Zitrone; Saft
150 ml ; Wasser, oder helle Bouillon evtl. mehr

Sauce

2 Rote Peperoni
1 Zwiebel; gehackt

2 Ei Butter

1/2 Ei Zucker
2 Ei Zitronensaft
1 Ei Edelsüßes Paprikapulver
Rosmarinnadeln
250 ml Bouillon

150 ml Rahm

; Salz
; Pfeffer

Fisch

8 Lachsmedaillons; a je 80 g

; Salz
; Pfeffer

1 Ei Butter

8 Dillzweige

Den Chicoree rüsten, waschen und gut abtropfen lassen. Den bitteren Kern keilförmig herausschneiden. Karotte und Zwiebel schälen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eine flache Pfanne mit Butter ausstreichen, den Chicoree hineingeben, mit Salz und Zucker würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Wasser oder die Bouillon dazugießen und mit bebutterter Alufolie abdecken. Auf dem Herd aufkochen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 20 bis 25 Minuten garen.

Für die Sauce die Peperoni rüsten, waschen und kleinschneiden. Zusammen mit der gehackten Zwiebel in der Butter dünsten. Den Zucker beifügen und leicht karamellisieren. Mit dem Zitronensaft ablöschen, das Paprikapulver, Rosmarin und die Bouillon zugeben. Mit dem Rahm

auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, passieren und warm halten.

Die Lachsmedaillons waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In der heißen Butter in etwa drei bis vier Minuten braten. Den Chicoree abtropfen lassen, längs halbieren und auseinander falten; mit den Lachsmedaillons und der Sauce anrichten und mit Dill garnieren.

marinierten Krabben mit kleiner Zupfsalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Krabben, tiefgekühlt

200 g Feldsalat

200 g Lollo Rosso

200 g Salat (Herzen)

200 g Chicoree

1 Topf Basilikum

50 ml Sherry

Balsamico

1 kleine Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

40 ml Öl (Rapsöl)

Senf

Zubereitung

Die Krabben in Salzwasser aufkochen, abgießen, abschrecken, mit Salz, Knoblauch, 40 ml Öl, Sherry marinieren, kalt stellen.

Die Salate putzen und in kleine Stücke zerpfeifen, auf 4 Teller verteilen, die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Essig, Öl, Salz, Senf und Pfeffer mischen über den Salat geben, Krabben darüber verteilen, Basilikum zerpfeifen und darauf streuen, mit frischen Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.01.02 D.K.

Nordseekrabben mit Chicoree und Meerrettich sautiert

Zutaten für 4 Portionen

200 g Nordseekrabben

3 m.-große Chicoree

1 EL Meerrettich, (frisch gerieben)

Öl oder Butter

Zubereitung

Den geputzten und geschälten Meerrettich reiben.
Etwas Öl oder Butter in einer Stielpfanne erhitzen und die wohlschmeckenden Nordseekrabben kurz anbraten. Die in der Mitte mit dem Messer längs geteilten Chicoree-Blätter - große Blätter werden auch quer geteilt - dazugeben und mit dem Kochlöffel gleichmäßig unter die Krabben heben. Der Chicoree fällt durch die Pfannenhitze schnell zusammen und ist nach ca. 1 Minute bissfertig (al dente). Deshalb soll unmittelbar nach dem Chicoree auch der Meerrettich beigegeben werden, der den außergewöhnlichen Geschmack dieser einfachen und leichten Vorspeise verbinden soll ohne, dass der Chicoree seine knackigen Biss verliert. Je nach Geschmack kann ein Hauch frisch geschroteter Pfeffer das Geschmackserlebnis und den Appetit noch steigern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
31.07.04 Henry

Räucherlachs auf Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen
200 g Feldsalat
1 kleiner Chicoree
200 g Champignons, frisch
2 Schalotte(n)

200 g Lachs, geräuchert

50 g Walnüsse, Kerne
2 TL Zitronensaft
1 TL Senf, scharf
2 EL Öl (Walnussöl)
4 EL Öl, neutral

Zubereitung

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Chicorée in einzelne Blätter teilen und in Stücke schneiden. Geputzte Pilze in Streifen schneiden, die geschälten Schalotten in kleine Würfel. Nüsse grob hacken. Die Lachsscheiben in breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Lachsstreifen beiseite stellen. Alle übrigen Salatzutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.

Für die Vinaigrette den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, bis das Salz aufgelöst ist. Dann zuerst den Senf und dann nach und nach das Öl mit dem Zitronensaft verrühren, sodass eine glatte Sauce entsteht. Die Vinaigrette über die Salatzutaten gießen und gründlich miteinander vermischen. Die restlichen Lachsstreifen als Garnitur über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
12.06.05 Fibu68

Räucherlachsrouladen auf Herbstsalat 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Lachs, geräuchert

4 EL saure Sahne

1 EL Schnittlauch Röllchen

Dressing:

4 EL Öl (Zitronen-, Distel- oder Sonnenblume)

3 EL Champagneressig

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Salat:

2 Köpfe Chicoree, geputzt

1 Bund Radieschen, geputzt

1 Schälchen Kresse

1 Lollo Rosso

12 Cherrytomate(n)

Für die Crepès:

30 g Mehl

1 Ei

70 ml Milch

60 g Butter, flüssig

Salz und Pfeffer

etwas Muskat

Zubereitung

Aus den Zutaten für die Crepès einen Teig herstellen und 4 dünne Crepès backen. Mit je einer Scheibe Lachs belegen und mit der Sahne und dem Schnittlauch bestreichen, einrollen, warm stellen.

Die Salatzutaten schneiden und mit den verrührten Dressingzutaten mischen.

Den Salat gut abschmecken und auf Teller anrichten, die warmen Crepès in Scheiben geschnitten darauf dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

14.02.01 Sonja

Salat von Chicoree und Crevetten

4 Chicoree evtl. die Hälfte mehr
400 g mittelgroße Crevetten

5 El Creme fraiche

5 El Joghurt

3 El Tomatenketchup

1/2 TI Piment; gemahlen

1 El Zitronensaft

; Zucker

; Salz

; Pfeffer

Quelle

Aus: Alfredissimo

Die Chicoreestauden am Wurzelende abschneiden, prüfen, ob der Strunk bitter schmeckt. Wenn ja, mit einem spitzen Messer keilförmig ausschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und vorsichtig trocken schleudern.

Wenn die Crevetten (Riesengarnelen) roh gekauft wurden (sie sind dann grau):

In kochendes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und höchstens 5 Minuten darin lassen, bis sich die Panzer rot verfärbt haben. Dann herausnehmen, die Panzer auf der Beinseite aufbrechen, das Fleisch ausschälen.

Gekochte Crevetten werden nur so ausgelöst. Auf der Rückseite mit dem Messer noch etwas einschneiden und mit der Messerspitze den dunklen Darm entfernen.

Aus Creme fraiche, Joghurt, Ketchup, Piment, Zitronensaft, einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer eine cremige Sauce rühren. Die Chicoreeblätter auf einer flachen Platte auslegen, die Crevetten darauf verteilen und die Sauce darüber löffeln.

Tipp: Die Sauce dann man auch als Dip mit gekochten Garnelen oder auch anderen Garnelen als Vor-Vorspeise (Amuse gueule) servieren.

Shrimps Salat mit Avocados M

Zutaten für 6 Portionen

400 g Shrimps, große, gegart und ohne Schale

2 reife Avocado(s)

2 Chicoree

1 Glas Gurke(n) (Dillgurken, 215 g)

4 EL Salat - Creme (15%)

150 g saure Sahne

Salz

Tabasco

2 EL Essig (Weißwein-Essig)

1 EL Tomatenketchup

1 Bund Dill

Zubereitung

Shrimps abtropfen lassen, bis auf 6 Stück alle halbieren, Avocados schälen, das Fruchtfleisch würfeln. Chicorée putzen, die Spitzen von einer Staude ca. 4 cm lang abschneiden und beiseite legen. Den übrigen Chicorée in feine Ringe schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Alles vorsichtig mischen. Salatcreme, Sahne, Salz, Tabasco, Essig und Ketchup verrühren und würzen. Dill fein hacken, vorsichtig unterheben. Abgedeckt 2-3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Salat in einer Schüssel anrichten. Mit übrigem Chicorée und Shrimps garnieren.

Brennwert p. P.: 239

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.09.04 Pebbles4

Fleisch

Filet Mignon mit Chicoree

4 Portion

2 sm Filets Mignon vom Schwein

8 Chicorees

8 Schalotten

3 El Balsamicoessig

40 g Butter

Koriandergrün

Salz

Pfeffer

In einem Schmortopf mit dickem Boden die Butter zum Schmelzen bringen und darin die Mignonfilets auf allen Seiten anbräunen. Sobald die Filets goldbraun sind, die Schalotten hinzugeben und zwei Minuten anbräunen. Bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen.

Den Essig und die Chicorees hinzugeben. Salzen und pfeffern. Mit einem Glas Wasser aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Im letzten Moment den gehackten Koriander darüber streuen.

Frühstücksspeck Chicoree auf Champignons

750 g Chicoree (8 Stück)

1 Zitrone

Salz

375 g frische Champignons

200 g Zwiebeln

2 El Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 Tl getrocknetes Basilikum

1 Bund Petersilie

4 Scheiben geräucherter Frühstücksspeck

Chicoree putzen. Den bitteren Keil am unteren Ende mit einem spitzen Messer ausschneiden. Zitrone auspressen. Chicoree unter fließendem Wasser waschen. In wenig Salzwasser geben. Etwas Zitronensaft zufügen und 10 Minuten dünsten. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Fett erhitzen. Champignons und Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Petersilie waschen, fein hacken und unterrühren. Die Mischung in eine feuerfeste Form füllen. Den Chicoree nebeneinander in zwei Lagen in die Form schichten. Die Speckscheiben darüber legen und im

vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 15 Minuten backen.

Dazu schmeckt in Butter geschwenkter Reis.

Quelle: Kadula's Kochkurs

Hack Chicoree-Auflauf M

4 -6 Stangen Chicoree
Salzwasser
Zitronensaft

350 g Hackfleisch

1 Zwiebel
1 El gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Majoran
Edelsüßes Paprika

1/4 L Sahne

1 El Tomatenmark

Butter

Schmelzkäseflöckchen

Die vorbereiteten Chicoree Stangen (den bitteren Kern am unteren Teil ausschneiden) in Salzwasser mit etwas Zitronensaft etwa 20 Min. bei geringer Hitze kochen. Die abgetropften Stangen in kleine Stücke schneiden und in eine gefettete, flache Auflaufform legen. Das Hackfleisch mit der feingehackten Zwiebel, Petersilie und Gewürzen vermischen und über den Chicoree verteilen. Die Sahne mit Tomatenmark und etwas Salz verrühren und ebenfalls darauf geben. Einige Butter- und Käseflöckchen aufsetzen und das Gericht im vorgeheizten Backofen (180 - 200Grad C) etwa 30 min. überbacken.

Dazu dann Kartoffelbrei.

Hackpfanne mit Chicoree und Austernpilzen M

Zutaten für 4 Portionen
3 kleine Chicoree
400 g Hackfleisch, vom Rind
500 g Austernpilze

200 g Schmand oder Creme Fraiche

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Schinkenspeck

Zubereitung

Chicoree von den äußeren Blättern befreien, waschen und den Strunk in der Mitte etwas herausschneiden, in Streifen schneiden. Pilze je nach Größe hälften oder vierteln. Zwiebel, Knoblauchzehe und Schinkenspeck würfeln.

Etwas Butter erhitzen und nacheinander Zwiebel, Knoblauch und Schinkenspeck anbraten, Hack dazugeben, gut durchbraten, dann die Pilze ebenfalls dazugeben, etwas salzen, pfeffern und zuletzt den Chicoree dazu, mit etwas Thymian abschmecken. Etwa 5 Minuten im geschlossenen Topf/Pfanne leicht köcheln lassen. Zum Schluss den Schmand oder Creme Fraiche dazu geben, aufkochen lassen.

Dazu schmeckt uns Reis am besten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.03.04 barcelona2002

Hähnchen Chicoree nach Brüsseler Art 1 Eigelb M

4 Kolben Chicoree

Salz

2 Zitronensaft

250 g Hähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)

15 g Butter

20 g Butter

20 g Mehl

1/8 l Hühnerbrühe (Instant)

1/8 l Sahne

Muskat

Salz

Pfeffer, weißer

4 Sch. Schinken, gekochter

1 Eigelb

4 Käse, ger. (Gouda oder Greyerzer)

Aus den geputzten Chicoreekolben den unteren bitteren Kern heraus-schneiden, 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 Auflauf-form 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

Quelle: Rezeptkalender: Köstliches fürs ganze Jahr 1998

Hähnchen Salat

Zutaten für 2 Portionen

4 Orange(n), unbehandelte

100 g Hähnchenfilet

4 EL Öl

4 EL Essig

Salz

Pfeffer

Zucker

60 g Zwiebel(n)

200 g Chicoree

200 g Fenchel

100 g Feldsalat

Zubereitung

Von 1 Orange Schale abreiben und Saft auspressen. Filets in Öl 10 Min. braten. Würzen. Fond mit Saft und Essig ablöschen, Orangenschale zugeben und würzen. 1 Orange dick schälen. Orangen, Fenchel, Zwiebel und Chicoree in Scheiben schneiden. Salat waschen. Alles anrichten und mit der Marinade begießen.

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.01.05 Seehuhn

Hähnchen überbackener Chicoree mit M

Hähnchen in Salbei - Senf - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Chicoree

1 EL Olivenöl

3 EL Brühe

4 Hähnchenbrustfilet, ohne Haut und Knochen

25 g Butter

1 Schalotte(n), fein gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

Für die Sauce:

25 g Butter

1 EL Mehl

300 ml Milch

150 ml Crème fraîche

5 Blätter Salbei, in feinen Streifen

2 TL Senf (Dijon), normal

2 TL Senf (Dijon), körnig

50 g Käse (z.B. Gruyere), gerieben

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Chicoree vorbereiten und der Länge nach vierteln. Öl in eine große, flache Auflaufform geben. Chicoree mit den Schnittflächen nach oben reinlegen, Brühe drüber, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfleisch grob würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in der Butter 4-5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu und nochmals 1 Minute braten, anschließend zum Chicoree geben.

Für die Sauce das Mehl in der Butter anschwitzen und unter ständigem Rühren die Milch dazugeben. Kurz köcheln lassen, bis es andickt. Vom Herd nehmen, Crème fraîche und die beiden Senfsorten unterrühren, e-

ventuell nochmals salzen und pfeffern. Salbei hinein geben. Sauce über Chicoree und Fleisch gießen, geriebenen Käse drüber und nochmals für 25-30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.11.04 nessie1

Hähnchenleber-Spätzle in 4 Ei

Zwiebelbutter mit glasiertem Chicoree

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenleber

- 1 Sardellenfilet(s)
- 2 Schalotte(n)

4 Ei

350 g Mehl

150 g Butter

- Oregano
- Petersilie
- 2 Chicoree
- Puderzucker
- Pfeffer
- 1 Zwiebel(n), große Gemüsezwiebeln
- Balsamico, weiß

Zubereitung

Die Scharlotten fein hacken und in heißer Butter wenden, bis sie glasig sind. 1 Esslöffel feingehackte Petersilie dazu geben und ebenfalls kurz wenden. Die Hühnerleber und die Sardelle mit einem Pürierstab oder im Mixer so fein wie möglich hacken, die Eier dazugeben. Die Scharlotten und die Petersilie aus der Butter nehmen und zur Lebermasse geben. Noch einmal fein mixen. Das Mehl über die Lebermasse sieben. Mit einem Kochlöffel einen Teig rühren, der Teig ist fertig, wenn er zäh ist. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben.

Die große Zwiebel in feine Ringe hobeln, Puderzucker und etwas mehr Butter in die Pfanne geben, die Zwiebeln darin bräunen. Die Spätzlemasse mit einem Spätzlesieb in drei Portionen in kochend heißes Wasser geben. Wenn die Spätzle oben schwimmen, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann zu den gebräunten Zwiebeln in der Pfanne geben, evtl. etwas mehr Butter dazu geben. Pfeffer und mit Petersilie bestreuen.

In einer anderen Pfanne einen Hauch von Puderzucker schmelzen, Butter dazu geben. Wenn die Butter golden ist, die jeweils in zwei Hälften geteilten Chicorees in die Butter geben und bräunen. Herausnehmen und mit weißem Balsamico besprühen.

Die Spätzle auf Teller mit etwas Feldsalat und glasierten Chicoree-Hälften anrichten.

Tipp: Wenn man nur zwei Portionen braucht, nur die Hälfte der Spätzle in die Pfanne mit der Butter geben, den Rest ohne Fett im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag als Suppeneinlage verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.11.01 Ingrid_R

Huhn auf Pastasalat und Mango M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bandnudeln, grüne
etwas Salz

2 Hühnerbrüste, doppelte

1 Mango(s), reife

200 ml Joghurt - Salatsauce (mit Kräutern)

1 Zitrone(n), unbehandelte

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

2 EL Sesam, geröstet

2 Chicoree

½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Die Hühnerbrüste braten und quer in Streifen schneiden. Mango schälen und in 1 cm dicken Scheiben vom Stein trennen. Große Scheiben in Streifen schneiden den Rest klein hacken und mit Joghurtsauce und dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Sesams zugeben.

Chicoréeblätter halbsternförmig auf den Tellern verteilen. Nudeln mit 2/3 des Fleisches vermischen und auf den Tellern anrichten. Mangoscheiben und Hühnerbruststreifen abwechseln dazugeben. Mit dem restlichen Sesam und gehacktem Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.02.04 Tessi

Huhn mit Zuckerschoten in Kokossauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet, etwa 600g

½ Stange/n Porree

1 Schälchen Zuckerschote(n)

2 Dose/n Kokosmilch, à 400ml

1 Chicoree

1 Chilischote(n), getrocknet, zerkleinert

8 EL Öl, zum Anbraten (kein Olivenöl!)

2 TL, gestr. Koriander, gemahlen

2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen

5 EL Sojasauce

2 Stängel Koriandergrün, frisch

Zubereitung

Als erstes wird das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilt.

Der Porree wird längs halbiert, in Halbringe geschnitten und durchgespült. Gut abtropfen lassen!

In einer tiefen Pfanne, am besten einer Karrhai oder einem Wok, das Öl erhitzen. Das Fleisch in das heiße Öl geben, Cumin und Koriander hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Den Porree mit in die Pfanne geben und weitere 3 Minuten braten. Die Sojasauce zugeben, umrühren und mit einer Dose Kokosmilch ablöschen. Hitze reduzieren und die zerkleinerte Chilischote zugeben. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Chicoree in mundgerechte Streifen schneiden, nicht zu fein, und abspülen. Die Zuckerschoten ebenfalls abspülen.

Zuckerschoten und Chicoree zusammen mit der restlichen Kokosmilch in die Pfanne geben. 5 Minuten weiter köcheln. Je nach Bedarf mit mehr oder weniger Sojasauce oder Austernsauce abschmecken.

Als Beilage: Thailändischer Duftreis

Für den Durst: Am besten Bier oder Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.11.04 mfeldmann

Kochschinken Käse-Sahne Chicoree

Für 3-4 Personen

750 g Chicoree

100 ml trockener Weißwein

100 g Emmentaler

3 Ecken Kräuterkäse a 60 g

250 ml Sahne

350 g Kochschinken

Salz

Muskat

Pfeffer

Den Strunk aus dem Chicoree keilförmig herausschneiden (der schmeckt nämlich bitter). Chicoree halbieren, nebeneinander in eine passende Form geben, mit dem Wein begießen und zugedeckt 9 min. bei 600 W garen. Flüssigkeit abgießen und aufheben.

Emmentaler reiben, mit den Käse-Ecken, Sahne und Gewürzen im Mixer vermengen, nach und nach die Kochflüssigkeit dazugeben.

Schinken in Würfel schneiden, über den Chicoree geben, die Käse-Sahne Mischung darüber gießen und 15 min. bei 600 W garen.

Wer hat, kann in den letzten 5-7 min. noch den Grill dazuschalten.

Lachsschinken Chicorée Gratin

Zutaten für 4 Portionen

4 Chicoree

3 EL Butter

2 EL Mehl

250 ml Fleischbrühe

2 Orange(n)

200 g Schinken (Lachsschinken), in Scheiben

50 g Sprossen

Salz

Pfeffer

1 Msp. Ingwerpulver

Zubereitung

Chicorée waschen, halbieren und etwa 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abtropfen lassen.

Eine Orange auspressen, Saft auffangen. Die zweite Orange filetieren. Die Butter erhitzen und das Mehl darin kurz anschwitzen, mit Fleischbrühe und dem Saft der einen Orange ablöschen. Etwa 5 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Schinkenscheiben aufrollen und gleichmäßig in 4 kleine Gratinförmchen oder eine große Auflaufform geben. Mit den Chicoréehälften bedecken.

Orangenfilets und Sprossen darauf verteilen, Sauce darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 30 Minuten gratinieren.
Als Beilage Reis reichen.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.06.03 Liesbeth

Putenstreifen mit Chicoree Maronengemüse M

Paradiespfanne

Zutaten für Portionen

2 Putenschnitzel

3 Chicoree

2 Apfel, herb z.B. Boskop

1 Dose/n Marone(n)

0.1 ml Sherry

1 Becher Sahne

1 TL Gemüsebrühe

1 Knoblauch (Zehen)

Zubereitung

Zur Zubereitung eignet sich ein Wok hervorragend.

Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden und scharf anbraten. Beiseite-
stellen und warm halten. Chicoree und Äpfel mit Schale in mundgerechte
Happen teilen und im Putenbratsaft anbraten. Die gepresste Knoblauchze-
he hinzugeben, unterrühren und mit Sherry ablöschen. Maronen abtropfen
lassen und hinzugeben. Die Sahne als Soße hinzugeben, mit Gemüsebrühe
abschmecken. Nach Bedarf nachsalzen. Das Gemüse auf Tellern anrichten,
Fleischstreifen darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.03.01 Melanie

Rinderfilet mit Chicoree

Zutaten für 2 Portionen

200 g Rinderfilet

2 Chicoree

- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico
- 2 EL Öl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und mit Sojasoße, Balsamico und Zucker verrühren. Die Frühlingszwiebel längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Rinderfilet ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und in der Würzsoße wenden.

Den Chicoree in Blätter zerlegen, große Blätter einmal durchschneiden. Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, das Fleisch bei starker Hitze unter Wenden etwa 1 1/2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Nun den Chicoree etwa 1 Minute unter ständigem Wenden anbraten. Das Fleisch dazugeben, durchschwenken und kurz weiterbraten. Pfeffern und vorsichtig salzen. Die Zwiebelstreifen darüber streuen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
05.10.03 Tilla

Schinken Chicoree Gratin 2 Eigelb M

500 g Chicoree

250 g Schinken; in Streifen

1 Ei Butter

;Salz

;weißer Pfeffer

SAUCE

25 g Butter

25 g Mehl

3 dl Milch

2 Eigelb

75 g Greyerzer Käse; gerieben

;Salz

; Pfeffer
; Muskatnuss
; Cayennepfeffer

Die bitteren Strünke vom Chicoree mit einem spitzen Messer herausschneiden. Die Chicoreestangen querdurch in 2 cm breite Streifen schneiden und mit den Schinkenstreifen in der Butter leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Für die Sauce, die Butter schmelzen, das Mehl dazugeben und leicht mitdünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Unter Rühren die Milch dazugießen und aufkochen lassen. Bei sehr milder Hitze während 5 Minuten köcheln und dann etwas auskühlen lassen.

Die Eigelbe und die Hälfte des geriebenen Greyerzers darunter mischen und würzen.

Den Chicoree mit der Sauce mischen und in eine Gratinform geben. Den restlichen Käse darüber streuen und im Ofen bei 200 Grad während 25 Minuten goldgelb überbacken.

Radio DRS, Sendung Siesta

Schinken Chicoree mit Käse überbacken M

1 kg Chicoree

2 EI Butter

Mehl

125 ml Sahne

; Salz

; Pfeffer; weiß

300 g Schinken; gekocht

250 g Bergkäse; gerieben

Quelle:

- rtv- Fernsehmagazin

Chicoreestauden putzen und vorsichtig den Strunk herausschneiden. In Salzwasser 6 min köcheln. Gemüse aus dem Kochsud nehmen und abtropfen lassen. Von dem Sud 1/4 l aufheben. Chicoree in eine gefettete Auflaufform geben. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Mit dem Sud ablöschen. Sauce 10 min köcheln lassen. Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Schinken in grobe

Streifen schneiden und auf dem Chicoree dekorativ verteilen. Mit der Sauce begießen und mit Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180° C so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

TIP: Ein Schuss Anisbrand unterstreicht das feinbittere Aroma des Chicoree.

Schinken Chicoreeauflauf I M

Zutaten für 3 Portionen

750 g Chicoree

60 g Butter

30 g Mehl

375 ml Milch

300 g Schmelzkäse (Kräuterschmelzkäse)

Salz und Pfeffer

250 g Schinken, gekocht

30 g Parmesan

Muskat

Fett für die Form

Zubereitung

Chicoree putzen, halbieren, in 30 g Butter andünsten und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

Für die Soße restliche Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Milch zugeben. Soße unter Rühren aufkochen, Käse in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schinkenwürfel über den Chicoree streuen, Soße darüber gießen und Parmesan darüber geben. Ofen auf 200 Grad vorheizen und 25-30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.04 Yella

Schinken Chicoreeauflauf II M

Laias

Zutaten für 4 Portionen

4 große Chicoree

4 Scheibe/n Schinken, gekocht, evtl bis 8

200 g Sahne

100 g Schmelzkäse

1 TL Salz

½ TL Zucker

1.5 TL Zitronensaft oder Essig

4 TL Tomatenmark (so viele TL wie Scheiben Schinken)

Pfeffer

200 g Käse, gerieben

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Chicorees entfernen. Wasser mit Salz, Zucker, Zitrone oder Essig zum Kochen bringen, die Chicoree hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Den abgetropften Chicoree der Länge nach halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden.

Die Schinkenscheiben ausbreiten, mit je etwa einem Teelöffel Tomatenmark bestreichen und reichlich pfeffern. Je einen Chicoree (bei sehr großen Chicoree eine Hälfte) auf eine Schinkenscheibe legen und darin einrollen, die Rollen nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Für die Soße die Sahne erwärmen, den Schmelzkäse hinzugeben. Unter Rühren kochen lassen, bis sich der Schmelzkäse vollkommen aufgelöst hat. Die Soße über die Chicoree in der Auflaufform gießen, sie sollen gerade so nicht ganz bedeckt sein, sonst geht der Käse "unter" in der Soße. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Bei 200°C ~30 Minuten backen ("herkömmlicher" Backofen)

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Das Rezept ist sehr mild gewürzt, wer es kräftiger mag, sollte nach seinem Geschmack nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.12.02 Laia

Schinken Chicorée Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stange/n Chicoree (je 100g)

8 Scheibe/n Schinken, gekochten

125 g Crème double

50 ml Geflügelfond

1 EL Butter

60 g Semmelbrösel

25 g Bergkäse, Gryère oder anderen, gerieben

25 g Käse, Mimolette vieille oder alten Gouda gerieben

2 EL Petersilie

30 g Butter, in Flöckchen

Butter, für die Form

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Den Chicorée putzen und der Länge nach halbieren, den bitteren Kern keilförmig herauslösen. Jede Hälfte mit einer Scheibe Schinken umwickeln und in die Form legen, salzen und pfeffern. Die Crème double mit dem Geflügelfond in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Chicorée gießen. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin goldgelb rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Beide Käsesorten und die Petersilie untermischen. Die Semmelbröselkäsemischung über dem Chicorée streuen und mit Butterflöckchen belegen. Das Gratin bei 180 Grad im Ofen 20 Min. backen.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.05.05 Feuervogel

Schinken Chicorée, überbacken M

Zutaten für 4 Portionen

6 Chicoree

6 Scheibe/n Schinken, gekochter

4 EL Butter

3 EL Mehl

½ Liter Milch

100 g Käse (Gouda, mittelalt)

Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Den Chicorée putzen und den bitteren Kern keilförmig herausschneiden (der Keil muss nicht groß sein, die heutigen Sorten sind nicht so besonders bitter). 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, mit der Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Butter zerlassen, Mehl hineinstreuen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach den halben Liter Milch dazugießen, dabei immer gut rühren. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, währenddessen den Käse reiben.

Den Käse in der Sauce auflösen; von der Menge her: je nach Geschmack, aber 100 g sollten es schon sein. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Jeden Chicorée mit einer Scheibe gekochten Schinken umwickeln, in eine gebutterte Auflaufform legen und alles mit der Sauce begießen. Zum Schluss noch Semmelbrösel und Butterflöckchen darauf setzen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten überbacken.

Dazu passt ein frisches Baguette und ein Bier oder ein kräftiger Weißwein, z.B. ein weißer Bordeaux Entre-deux-Mers.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.09.04 Musica

Schinken Überbackener Chicoree

Chicoree oder Spargel

gekochter Schinken

Tomaten oder Spinat (dann Zwiebelstückchen)

Bechamelsoße

Chicoree im Wasserbad gar kochen mit gek. Schinken einrollen. Dieses in eine Auflaufform geben. Ebenfalls gare Kartoffeln und geviertelte Tomaten in die Form geben. Das Ganze mit einer Bechamelsoße übergießen und ca. 20 min. überbacken.

Falls Spinat verwendet wird: Etwas Fett in einem Topf zergehen lassen.

Zwiebelstückchen und den Spinat zugeben. Aber vorsichtig, nicht zulange garen, zerfällt sonst. Würzen (nach Geschmack) mit Muskat etwas Pfeffer, Salz und Würzmisch

Schinken Überbackener Chicoree M

Zutaten für 2 Portionen

4 Chicoree

8 m.-große Pellkartoffeln

4 Scheibe/n Schinken, gekocht

2 EL Butter

2 EL Mehl

1 Liter Milch

1 Prise Salz und Pfeffer

1 TL Senf, mild

1 Prise Fleischbrühe, Instant , gekörnt

1 EL Crème fraîche

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

Zubereitung

Aus den Chicoree-Stauden den bitteren Kern herausschneiden, dann in siedendem Salzwasser 10 Minuten garen. Gut abtropfen - evtl. etwas ausdrücken.

Pellkartoffeln häuten, in Scheiben schneiden und eine gebutterte Auflaufform damit auslegen. Die abgetropften Chicoree-Stauden je mit einer Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und auf das Kartoffelbett legen. Nun aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamelsauce kochen, mit der Creme Fraîche aufschlagen und mit den Gewürzen und dem Senf herzhaft abschmecken. Die Sauce über den Chicoree gießen, mit Käse bestreuen und ein paar Butterflöckchen obenauf geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° (Heißluft) ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

13.05.02 Juti

Schinken und Käse Chicoreesalat M

Zutaten für 4 Portionen

3 Chicoree

5 Scheibe/n Schinken (Kochschinken)

5 Scheibe/n Käse (Gouda)

1 Dose/n Mandarine(n)

Für das Dressing:

n. B. Sahne

n. B. Saft (Mandarinsaft)

n. B. Balsamico

Salz und Pfeffer, Pfeffer, eine Prise Zucker
evt. Kräuter (z.B. Schnittlauch)
1 Prise Zucker

Zubereitung

Chicoree in Ringen klein schneiden (den Strunk übriglassen). Wenn der Chicoree sehr dick ist, Ringe teilweise halbieren. Dann waschen und gut abtropfen lassen. Schinken und Käse würfeln, Mandarinstücke halbieren noch mal.

Für das Dressing die Zutaten nach Geschmack miteinander vermischen. Das Dressing mit den anderen Zutaten vermengen und eine kurze Zeit durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.11.04 Lindenthal

Schinken, Papayacocktail

Zutaten für 4 Portionen

2 Papaya

100 g Schinken, roh

2 Chicoree

1 Peperoni, klein, rot

4 EL Wein, weiß, trocken

1 TL Zitronensaft

3 EL Öl

1 Msp. Salz

1 Msp. Zucker

Zubereitung

Papayas halbieren und entkernen. Mit dem Kugelausstecher Kügelchen aus dem Fruchtfleisch herausstechen. Schinken klein würfeln.

Vom Chicorée 12 schöne Blätter abnehmen, waschen, abtropfen lassen und beiseite legen. Restlichen Chicorée waschen und in feine Ringe schneiden. Peperoni längs halbieren, Rippen und Kerne entfernen, gründlich waschen, abtrocknen und sehr fein würfeln.

Weißwein mit Zitronensaft, Salz und Zucker gründlich verrühren und zuletzt das Öl untermischen.

Vier Cocktailgläser mit den Chicoréeblättern auslegen. Papaya-Kugeln mit Chicorée-Ringen und Schinkenwürfeln vermischen und auf die Gläser verteilen. Sauce darüber träufeln und Peperoniwürfel darüber streuen.

Variante: Wer es lieber milder mag, kann die Peperoniwürfel durch kein gehackte Pistazien ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.09.03 Liesbeth

Schinken, Überbackener Chicorée M

mit Schmand

Zutaten für 4 Portionen

2 große Chicoree (à ca. 200g)
4 EL Zitronensaft
80 g Ricotta (ersatzweise Sahnequark)
Salz und Pfeffer

50 g Schinken, gekochter

20 g Butter oder Margarine
30 g Semmelbrösel

20 g Parmesan, (frisch gerieben)

2 EL Öl

150 g Schmand

1 Bund Dill

Zubereitung

Chicoree putzen, längs halbieren. Den bitteren Strunk keilförmig heraus-schneiden. Die inneren Blätter herauslesen. Chicoreehälften an den Schnittflächen mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Ricotta mit dem restlichen Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und die herausgelösten Chicoreeblätter fein würfeln und untermischen. In die Chicoreehälften füllen.

Die zimmerwarme Butter oder Margarine mit Semmelbröseln und Parme-san zu Streuseln verkneten und darüber streuen. Die Blattränder ringsum mit Öl bepinseln. Unterm vorgeheizten Grill etwa 5 - 7 Min. übergrillen.

Inzwischen den Schmand mit grob gehacktem Dill, Salz und Pfeffer wür-zen. Zum Chicorée servieren.

Brennwert p. P.: 318

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.03.04 belladonna01

Schinkenspeck Chicoree Rouladen M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Chicoree

200 g Schinkenspeck, dünn geschnitten (oder Schinken, gekocht, sehr dünn geschnitten)

3 Tomate(n)

1 Paprikaschote(n), grün

Salz und Pfeffer, Gewürz

Käse, gerieben (optional)

Gemüsebrühe

Butter für die Form

Zubereitung

Den Chicoree rüsten (dünne ganz belassen, dickere der Länge nach halbieren). Dicke vierteln und in Gemüsebouillon fast gar kochen. Die Gemüsebrühe in ein Gefäß geben, den Chicoree abtropfen lassen.

Eine feuerfeste Form leicht mit Butter ausstreichen. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten in die Form legen, die Paprika rüsten und in feine Streifen schneiden und über die Tomaten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinkenspeck oder den Schinken um die Chicoreestangen wickeln und auf die Tomaten/Paprika legen. Vom Gemüsesud 1-2 dl zugeießen. Das Ganze mit etwas geriebenem Käse bestreuen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen während 25 Minuten backen.

Dazu kann Trockenreis oder eine Polenta serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.12.04 Ochtersum

Schinkenspeck Chicorée Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Chicoree

500 g Kartoffeln

40 g Mehl

40 g Butter

¼ Liter Milch

60 g Käse, geriebener (Gouda)

250 g Schinkenspeck

¼ Liter Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Aus dem Chicorée den festen Kern keilförmig herausschneiden, die Stauden halbieren und waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Mehl in Butter anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen und 5 min kochen lassen. Mit Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffelwürfel, Chicoréehälften und den in Scheiben geschnittenen Schinzenspeck lagenweise in eine Auflaufform füllen. Mit Sauce übergießen und im Backofen bei 175 Grad 50 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.05.05 Skymoon

Schweinehack überbackener, 1 Ei + 2 Eigelb M

gefüllter Chicoree

8 lg Chicoree
80 g Weißbrot
1 mittl. Zwiebel; fein gehackt
2 Ei Petersilie; gehackt

1 Ei Butter

400 g Schweinehackfleisch

1 Ei

8 Scheibe Modelschinken

1 Karotte

1 Zwiebel

Butter; zum Ausstreichen

; Salz

; Pfeffer

; Zucker

3 dl ; Wasser, evtl. mehr oder helle Bouillon

Für Die Sauce

25 g Butter

30 g Mehl

5 dl Milch

2 Eigelb

150 ml Rahm

; Salz
; Pfeffer
Muskatnuss

Zum Überbacken
40 g Käse; gerieben

Das Brot in Stücke schneiden und mit Wasser bedecken.

Feingehackte Zwiebel und gehackte Petersilie in der Butter farblos dünsten und auskühlen lassen. Die Brotstücke ausdrücken und zerzupfen. Das Fleisch mit der ausgekühlten Zwiebel-Petersilie-Mischung und den Brotstücken gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Eier unterarbeiten.

Den Chicoree rüsten, längs halbieren und den bitteren Kern herausschneiden. Die Füllung auf die Hälfte der Chicoreehälften verteilen und mit der zweiten Stangehälfte bedecken. Jeden Chicoree in eine Schinkenscheibe wickeln.

Karotte und Zwiebel rüsten und in Scheiben schneiden. Eine weite Pfanne mit Butter austreichen und den Boden mit Karotten- und Zwiebelscheiben belegen. Dem gefüllten Chicoree darauf legen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wasser oder Bouillon hinzufügen und zugedeckt auf dem Herd aufkochen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 15 Minuten garen.

Für die Sauce: Die Butter aufschäumen lassen, das Mehl hinzufügen und farblos dünsten. Etwas abkühlen lassen, die Milch hineinrühren und unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten kochen. Eigelbe und die Hälfte des Rahms verrühren und mit der Bechamelsauce mischen. Unter Rühren nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Den restlichen Rahm steif schlagen. Die gekochten Chicoreestangen abtropfen lassen und auf einer Gratinplatte anrichten. Den geschlagenen Rahm unter die Bechamel ziehen. Den Chicoree mit der Sauce bedecken, mit Käse bestreuen und unter der Grillschlange goldbraun überbacken und sofort servieren.

Speck Chicorée Suppe 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Chicoree

75 g Speck, durchwachsen

30 g Margarine

2 Zwiebel(n)

30 g Mehl

1 Liter Fleischbrühe

Salz und Muskat

1 Eigelb

1 EL saure Sahne oder Schmand

Petersilie, gehackt

Zubereitung

Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Speck würfeln und in heißer Margarine auslassen. Die gewürfelten Zwiebeln mit dem Chicorée ins hei-
ße Fett geben. Leicht andünsten, aber nicht bräunen. Mit Mehl überstäu-
ben, gut verrühren und durchschwitzen lassen. Mit Fleischbrühe aufgie-
ßen. 7 Minuten kochen. Mit Salz und Muskat würzen. Topf von der Platte
nehmen.

Eigelb mit saurer Sahne verrühren. Die heiße Suppe damit legieren. Nicht
mehr kochen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Brennwert p. P.: 305

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.05.05 GoldDrache

Hallo GoldDrache!

Diese Chicoree-Suppe kenne ich - sie schmeckt echt lecker!

Ich weiß gar nicht, warum so viele Leute kein Chicoree mögen...der
schmeckt doch super!

Ich glaube sogar, dass er heutzutage nicht mehr diesen bitteren Ge-
schmack hat wie früher. Man schneidet das Wurzelende doch eh raus!

LG

Moon

Hallo Moon,

Ich kann das auch nicht verstehen.

Hier noch mal eine kurze "Anleitung" zum Chicorée putzen:

Chicorée-Staude waschen, dann ca. 1cm am Wurzelende abschneiden

die Bitterstoffe sitzen bei der Chicorée hauptsächlich am Wurzelende, deshalb schneidet man den bitteren Wurzelkern keilförmig raus (geht sehr gut mit der Spitze des Sparschälers)

die äußeren Blätter, die nicht ganz einwandfrei sind, lassen sich jetzt mühelos entfernen.

Das ist wirklich KEINE Kunst - die Suppe ist einfach herzustellen und sie schmeckt vorzüglich (wenn ich das mal so voreingenommen sagen darf...).

Liebe Grüße an alle

GoldDrache

Speck Gefüllte Chicoree 1 Eigelb M

4 Portionen

125 g Langkornreis

1/4 l Wasser

1 Salz

1/2 Schnittlauch

1/2 Petersilie

1 Zwiebel

1 P. Tomatenfruchtfleisch in -Stücken (500 g)

Pfeffer

1 B. Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern der Provence

1 Eigelb

4 Kolben Chicoree, mittelgroß.

8 Sch. Frühstücksspeck

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 darauf geben. 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.

Quelle: Rezeptkalender:
Köstliches fürs ganze Jahr 1998
Verlag- und Wirtschaftsgesellschaft der Elektrizitätswerke

Speck In Zitrusaft gedünstete Chicoree

8 Chicoreeköpfe: Geputzt, vom bitteren Strunk befreit und gewaschen

20 g Butter; (1)

130 g Butter; (2)

; Salz

; Pfeffer

2 El Zitronensaft

2 El Orangensaft

2 Zitronen, unbehandelt

125 g Durchwachsener Speck

Für Vegetarier weglassen

Einen Schmortopf mit Butter (1) einfetten; den in kleinen Streifen geschnittenen Speck einlegen. Chicoree darauf legen. Butter (2) in einer Pfanne zum Schäumen bringen und über den Chicoree geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronen- und Orangensaft dazugeben und die Zitronenschale darüber reiben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad C etwa 1 Stunde garen. evtl etwas Wasser begeben.

Quelle: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche

Stubenküken, gefüllt 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchen (Stubenküken), ca 550g

1 Salat (Radicchio)

3 Chicoree

10 Schalotte(n), gehackt

8 Scheibe/n Speck, fett

150 g Nüsse, gemischt, Sesam, Kürbis, Sonnenblume...

100 g Schinken, würziger, z B Toskanischer

200 g Parmesan, gerieben

½ Bund Thymian

2 Ei

1 Zitrone(n), Saft davon

Semmelbrösel

Öl (Olivenöl)

15 g Steinpilze, getrocknet

Salz

Pfeffer

Senf

Balsamico

Cayennepfeffer

Zucker

Zubereitung

Eine große Hauptmahlzeit, für 2 oder für 4 als Vorspeise.
Von den Stubenküken das überflüssige Fett abschneiden. Aus dem geriebenem Parmesan, den Eiern, den Semmelbröseln, dem in feine Streifen geschnittenem Schinken und den, am besten schon am Vortag in heißem Wasser eingeweichten, in feine Streifen geschnittenen Steinpilzen sowie 2/3 des fein gehackten Thymians und 2/3 der Schalotten eine feste Masse mischen. Die Haut der Stubenküken mit dem Finger lösen, dabei auch die Schenkel umfahren und deren Fleisch von der Haut lösen, die Masse großzügig einfüllen, mit Zahnstochern schließen, mit Speckscheiben die Brust von allen Seiten bardieren, eine auf dem Rücken reicht (Zahnstocher). 40-50 Min bei 230 Grad. Braten, nach 10 Min. auf der Brustseite über der Fettpfanne wenden. Den Chicoree und den Radicchio in Julienne schneiden. Den Senf, viel Essig, viel Zucker, Salz, den Rest der Schalotten und etwas Olivenöl zu einer festen Vinaigrette verschlagen, die Nüsse rösten und sofort zugeben, notfalls die Soße noch etwas erhitzen. Noch heiß über den Salat geben. Dazu Brot oder Karamellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.05.02 Corny

Tatar Klöpschensalat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

480 g Hackfleisch, vom Rind (Tatar)

60 g Brötchen

6 TL Tomatenketchup

Prise Salz und Pfeffer
4 EL Ananassaft
400 g Champignons, (können auch aus der Dose sein)
1 kl. Dose Mandarine(n), im eigenen Saft
½ Dose/n Ananas, im eigenen Saft

125 g Joghurt, 3 %

8 TL Mayonnaise

1 TL Senf
200 g Chicoree
Paprikapulver

Zubereitung

Das Tatar mit dem eingeweichten Brötchen, Ketchup, Salz, Pfeffer und Paprika kräftig verkneten. Mit einem Teelöffel kleine Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne braun braten lassen. Klöpschen auf einem Blech erkalten lassen und den Bratenfonds in der Pfanne mit den 2 EL Ananassaft ablöschen und aufbewahren. Champignons in Scheiben schneiden, mit Mandarinen und Ananas vermengen, Joghurt, Mayonnaise, Senf und den Bratenfond hinzufügen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klöpschen vorsichtig unterheben und über Nacht ziehen lassen. Auf Chicoreeblätter anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
09.11.01 Edith Hahn

Wild Filetsteaks Gegrillter Chicorée zu

Wild in Thymian - Rotwein - Sauce

Zutaten für 2 Portionen

2 Steak(s) (Filetsteaks vom Wild)

1 Stängel Thymian
100 ml Wein, rot
70 g Pfifferlinge
2 EL Gelee (Johannisbeergelee)
1 EL Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer
2 große Chicoree
2 EL Öl (Olivenöl)
1 EL Fenchelsamen
Salz

Zubereitung

Chicorée der Länge nach aufschneiden und rundum mit Öl bepinseln. Fenchelsamen darauf streuen und salzen.

Den Grill zwischen mittlerer und höchster Stufe einschalten. Die Chicorée auf jeder Seite etwa sechs Minuten goldbraun rösten.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zerpfückte Thymian-Stängel einstreuen und die Steaks in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa zwei Minuten (welldone) braten.

Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen.

Pilze klein schneiden. In der Pfanne mit dem Öl und Thymian braten und mit Wein aufgießen. Bei mittlerer Temperatur etwa fünf Minuten kochen. Jetzt das Johannisbeergelee hinzugeben und weitere zwei Minuten sieden lassen.

Die Sauce über die Steaks geben und mit dem Chicorée zusammen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.05.02 Pendragon

Vegetarisch

Chicoree - Salat mit M

Kräuterfrischkäse - Dressing

Zutaten für 2 Portionen

500 g Chicoree

200 g Kirschtomate(n)

1 kleiner Apfel (Golden Delicious)

1 kleine Zwiebel(n)

50 g Frischkäse mit Kräutern, Doppelrahmstufe

4 EL Essig (Rotweinessig)

1 EL Öl, geschmacksneutrales

1 EL Zucker

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chicoree putzen. Damit auch ganz bestimmt keine bitteren Teile in den Salat gelangen, schneide ich am unteren Ende der Staude ein Stück ab und verwende nur die Blätter, die dann von selbst von der Staude fallen.

Wenn sich kein Blatt mehr löst, wieder ein Stück unten abschneiden. Die Blätter dann in Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden. Den Apfel in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Den Frischkäse im Essig glattrühren, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen, dann noch das Öl dazugeben. Der Frischkäse ist zwar schon sehr reichhaltig, aber das Öl rundet den Geschmack ab. Das Dressing soll herzhaft süß-sauer schmecken. Alles miteinander vermengen und möglichst nicht lange stehen lassen. Schmeckt knackig-frisch!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
18.07.04 FrauSchmitz

Chicoree Auflauf Tehran

1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)
2 Tassen Wasser
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari
Ziegenkäse reichlich
Paprikagranulat
2 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Fett dafür

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Chicoree mir Orangenvinaigrette

gut zu Fondue oder allgemein kurzgebratenem Fleisch als Salatbeilage

Zutaten für 4 Portionen
1 Chicoree
2 Orange(n)

- 1 EL Hühnerbrühe
- 2 TL Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Öl, (Distelöl)
- 1 EL Essig (Weißweinessig)
- 1 TL Sirup (Ahornsirup)
- 3 EL Wasser, heißes
- 3 EL Walnüsse

Zubereitung

Den Chicoree waschen, bitteres Mittelstück herausschneiden und in ganz feine Juliettes schneiden. Die Orangen filetieren, dazugeben, und den Rest des Saftes für das Dressing an die Seite stellen.

Dressing: Saft der filetierten Orangen mit dem heißen Wasser anrühren, Brühe dazugeben. Das Öl langsam in das Dressing geben und mit dem Stabmixer quirlen. Den Senf beimengen und nochmals quirlen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ganz vorsichtig den Essig dazugeben, VORSICHT: Dressing soll nicht sauer werden! Mit Ahornsirup abrunden.

Dressing unter die Orangen Filets/Chicoree Juliettes heben und eine halbe Stunde ruhen lassen. Vor dem Servieren die Walnüsse darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
09.09.04 Nica

Chicoree mit Ei

2 Portionen

- 2 Chicoreekolben, große
- 1 Gemüsebrühe (Instant)
- 2 Eier, hartgekochte
- 1 Petersilie, gehackte

10 g Butter

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.

Quelle: Rezeptkalender: Köstliches fürs ganze Jahr 1998

Chicoree mit Kräuter-Crème-Fraîche und Räucherlachs M

250 ml Crème fraîche

- 1 Ei Schalotten; fein gehackt
- 1 1/2 Ei Schnittlauch; in Röllchen
- 1 1/2 Ei frischer Kerbel; fein geh.
- 1 TI frischer Estragon; fein geh.
- 1/4 TI ; Salz
- 2 TI Zitronensaft
- 500 g Chicoree
- 125 g Räucherlachs; in dünnen Scheiben
- ; schwarzer Pfeffer a. d. M.

1 Dose Lachskaviar (nach Belieben)

Quelle

Gartengemüse, Landhausküche; Sibella Kraus Carlsen Verlag 1996 (3.

Ein Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Crème fraîche mit den Schalotten, 2/3 von Schnittlauch und Kerbel, dem ganzen Estragon, Salz und Zitronensaft vermengen. Restlichen Schnittlauch und Kerbel zum Garnieren aufheben. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Nach Geschmack salzen, aber denken Sie daran, daß der Räucherlachs salzig ist.

Die äußeren Blätter von jeder Chicoreeknolle abzupfen; Sie brauchen dieselbe Menge Blätter, wie die angegebene Portionenzahl. Den Räucherlachs in dieselbe Menge Steifen wie Chicoreeblätter schneiden. Sollte der Lachs etwas zäh sein, schneiden Sie die Steifen noch ein- bis zweimal durch.

Häufen Sie einen Löffel voll Kräuter-Crème-fraîche auf jedes Chicoreeblatt, und arrangieren Sie 1 Streifen oder kleinere Stücke Räucherlachs darauf. Mahlen Sie etwas schwarzen Pfeffer darüber, oder krönen Sie die Lachsstückchen mit einem Klecks Kaviar.

Garnieren Sie alles mit dem restlichen Schnittlauch und dem Kerbel.

Chicoree mit Parmesankruste M

Zutaten für 2 Portionen

350 g Chicoree
100 ml Gemüsebrühe, Instant
4 EL Semmelbrösel

2 EL Parmesan, geriebener

40 g Butter

Zubereitung

Chicoree putzen, waschen, längs halbieren, in kochender Brühe 10 Minuten garen und abtropfen lassen. Semmelbrösel mit Parmesan mischen, in der heißen Butter unter Rühren bräunen und auf die Chicoreehälften verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.06.05 Ajnom

Hi,

ich finde es eigentlich schade, den schönen Parmesan mit seinem feinen Eigengeschmack mit Semmelbrösel zu vermischen.
Ich gratiniere Gemüse immer mit puren, frisch geriebenen Parmesan, oder auch mit Grana.

Gruß, Jonie 07.06.2005 08:57

Hallo zusammen,
ich meine frischen Parmesan! Diesen getrockneten kaufe ich schon seit Jahren nicht mehr.... frischer lässt sich so gut einfrieren, dass man immer stückweise was aus dem Eisfach nehmen kann. ;o)
LG Monja ,PS: Viel Spaß beim Nachkochen!

Chicoree Salat 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
4 Chicoree

2 Ei

2 EL Öl

2 EL Essig

Salz

Pfeffer

Fondor

Knoblauchpulver

1 TL Senf

100 ml süße Sahne

Zubereitung

Die Chicoree waschen und in Streifen schneiden, danach für ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen. Die Eier hart kochen, Eier trennen. Das Eigelb mit Essig und Öl zerdrücken und die Gewürze, Senf und Sahne zugeben. Das Eiweiß klein hacken und zu der Soße geben. Nun noch die gut abgetropften Chicoreestücke zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.04.05 Hadico

Chicoree Salat mit Orangen

Zutaten für 2 Portionen

2 Chicoree

1 Orange(n)

1 TL Honig

1 EL Balsamico

2 EL Öl (Walnussöl)

Salz und Pfeffer

1 EL Mandeln (Blättchen), geröstet

Zubereitung

Chicoree vorbereiten, die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Orange halbieren. Je eine Hälfte entsaften und filetieren. Saft, Honig, Essig, Öl und Gewürze gut vermischen. Chicoree u. Orangenfilets (evtl. kleingeschnitten) in das Dressing. Ca. 20 Min. ruhen lassen. Vor dem Servieren mit den Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.10.04 Witwebolte

Eine Hälfte entsaften, eine filetieren...

Anstelle der Mandelblättchen passen auch sehr gut klein gehackte Walnusskerne dazu vor allem, wenn man Walnussöl in das Dressing gibt!!!

Grüßchen, Scharly

Chicoree Suppe mit roten Linsen M

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree, in Streifen

1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel

50 ml Wermut, trockenen

600 ml Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Linsen, rote

200 ml süße Sahne

Salz

Pfeffer, f a d M

2 EL Orangensaft / Traubensaft

2 EL Petersilie, gehackte

Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.09.04 Hans60

Hallo!

eine tolle Suppe zu einem vegetarischen Menu! Ich habe sie mit kleingehackter Chili noch etwas "angeschärft".

Gruß, fine

Chicoree Weintrauben Salat M

4 Chicoree

5 El Walnuss-Öl

1 Apfel

3 El Sherry-Essig

2 Apfelsinen

Salz

Zucker

Pfeffer
Kräuter
100 g Weintrauben

2 El saure Sahne

50 g Walnusskerne

Chicoree halbieren, den festen, kl. Stielansatz entfernen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Schale und Haut von den Apfelsinen entfernen und die Filets herausschneiden. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Walnusskerne hacken.

Für die Salatsauce Walnuss-Öl mit Sherry-Essig verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Kräuter fein gehackt unterheben. Sahne hinzufügen.

Den Salat mit der Salatsauce anmachen.

Chicoree-Birnen-Pizza M

Teig

20 g Frische Hefe
200 ml ;Wasser, lauwarm
3 El Olivenöl
330 g Mehl
;Salz
1 El Schwarzer Pfeffer grobgemahlen

Belag

250 g Chicoree
250 g Feste Birne

200 g Gorgonzola

50 g Walnusskerne

80 g Gruyere; gerieben

Zum Garnieren

10 Zitronenmelisseblätter

Der herb-bittere Chicoree ist das ideale Gemüse für die Winter- und die Frühjahrsküche. Denn Chicoree enthält den Bitterstoff Intybin (er sitzt überwiegend im Blattboden). Und der regt die Galle an. Deshalb ist Chicoree im Winter ein guter Ausgleich für deftige Genüsse. Im Frühjahr bringt er den Stoffwechsel in Schwung und

hilft mit, Giftstoffe aus dem Körper zu befördern. Kalorien fallen dabei kaum ins Gewicht: 11 kcal/100 g Chicoree.

Die Hefe zerbröckeln, mit lauwarmem Wasser und dem Öl glattrühren. Mit den Knethacken unter das Mehl rühren, salzen, pfeffern, verkneten, abgedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig noch mal kräftig durchkneten, auf Backpapier zu einem Kreis ausrollen und, bis auf 1 cm Rand, mit einer Gabel mehrmals einstechen. 20 Minuten gehen lassen

Den Chicoree längs achteln. Birne schälen und halbieren, entkernen und in 8 Spalten schneiden (Angaben bezogen auf 1 35cm Pizza). Gorgonzola entrinden und fein würfeln. 2/3 davon auf dem Teigboden verteilen. Chicoree und Birnen kreisförmig im Wechsel auf den Teig legen. Nüsse dazulegen, mit dem restlichen Gorgonzola und Gruyere bestreuen.

Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad C 30 bis 35 Minuten (Gas 3, Umluft 20 Minuten bei 180 Grad C) backen. evtl mit Alufolie abdecken.

Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden und die Pizza vor dem Servieren damit bestreuen.

Quelle: Nach: Essen&Trinken 3/95

Chicoree-Roquefort-Gratin mit Linsen M

1 kg Chicoree
1/2 Zitrone

180 ml Halbrahm

150 g Roquefort

4 Ei Paniermehl

; Salz

; Pfeffer

Butter

Linsen

1 sm Zwiebel; fein gehackt

2 Knoblauchzehen; fein gehackt

60 g Karotten; klein gewürfelt

60 g Stangensellerie; dito

1 El Olivenöl

200 g Getrocknete Linsen (*)

4 dl Bouillon

(*) Sorte nehmen, die nicht eingeweicht werden muss.

Chicoree rüsten, die Stangen halbieren, Strunk etwas herausschneiden. Eine Pfanne mit schwach gesalzenem Wasser zum Kochen

bringen, Zitronensaft beifügen, Chicoree darin 5 Minuten vorkochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Ofen auf 220 Grad C vorheizen. Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen, Chicoree hineinlegen (die Chicoreestangen müssen enggepackt sein).

Halbrahm in einem Pfännchen erhitzen (nicht kochen). Roquefort in Stücke schneiden, zum Rahm geben und darin schmelzen lassen, mit Pfeffer würzen. Diese Masse über den Chicoree geben, Paniermehl Darüber streuen. In den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

Inzwischen die Linsen zubereiten: alles Gemüse in Olivenöl kurz andämpfen, Linsen zufügen, mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten leise köcheln lassen: die ganze Flüssigkeit einkochen lassen.

Linsen auf vorgewärmte Teller verteilen, Chicoree darauf legen.

Quelle: Nach: Coopzeitung 8/1995

Chicoree-Salat 4 Ei M

(Belgien)

300 g Chicoree

2 Tomaten

200 g Emmentaler, im Stück

4 Ei; hartgekocht

3 El Essig

1 El Zitronensaft

3 El Öl

1 Tl Senf

1 Spur Zucker

; Salz und Pfeffer

Chicoree putzen, am unteren Ende konisch ausschneiden, die Kolben 60 Minuten in warmes Wasser stellen, damit die Bitterstoffe ausziehen

können. Die Chicoreekolben längs in Achtel oder Viertel (je nach Größe) teilen, Tomaten nach Belieben abziehen, in Würfel schneiden, Käse in Streifen oder Würfel schneiden, Eier achteln. Diese Zutaten in einer Salatschüssel anrichten. Dabei die Chicoreestücke dekorativ aufstellen.

Essig mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen vermischen. Die Sauce über den angerichteten Salat gießen. Vor dem Servieren 30 Minuten kühl stellen.

Variante: Den Salat mit Flämischer Sauce (siehe Rezept) überziehen.

Infos:

Chicoreesalat kommt in Belgien zu fast jeder Mahlzeit auf den Tisch - schlicht mit Essig und Öl angemacht, mit flämischer Sauce oder auch mit einem fertigen Dressing aus der Flasche..

Chicoree, mit der Kaffeezichorie eng verwandt, ist erst seit ein paar Jahrzehnten aktuell - oder besser gesagt wieder aktuell, denn das Gemüse war schon bei Griechen und Römern für Salatzwecke und als Heilmittel bekannt. Rings um Brüssel leben viele Kleinbauern ausschließlich vom Chicoreeanbau.

Quelle: Die 100 berühmtesten Rezepte der Welt
Sigloch Edition W. Hörnemann Verlag, Bonn

Chicoree-Salat mit Avocados Mayo M

1 Zwiebel
250 g Tomaten
2 Avocados
2 El Zitronensaft

100 g Salatmayonnaise

75 g Vollmilchjoghurt

; Salz, Pfeffer

1 Tl Zucker; nach Belieben die doppelte Menge

500 g Chicoreekolben

1 Bund glatte Petersilie

Zwiebeln pellen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden.

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten entkernen und würfeln. Avocados schälen, halbieren und die Steine herauslösen.

Eine Avocadohälfte beiseite legen, die übrigen in Streifen schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Restliche Avocadohälfte mit dem restlichen Zitronensaft pürieren.

Avocadopüree und Joghurt unter die Mayonnaise rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft würzen.

Chicoree putzen, längs halbieren und den bitteren Kern herauslösen.
Chicoreehälften in Streifen schneiden, mit den Tomaten mischen.
Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten
abwechselnd mit der Soße in eine Schüssel schichten.

Pro Portion ca. 432 kcal/1807 kJ.

Quelle: Nach ARD/ZDF 25.12.95

Chicoree-Suppe mit roten Linsen M

3 Portionen

500 g Chicoree; in Streifen
1 Schalotte; fein gehackt
50 ml Noilly Prat-- = trockener Wermut
600 ml Gemüsebouillon
100 g Rote Linsen
250 ml Rahm
; Salz
; Pfeffer
2 El Orangensaft
2 El Petersilie; gehackt

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

Chicoreegemüse in würziger Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

6 kleine Chicoree
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Butter

2 EL Tomatenmark

150 g Frischkäse

Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Chicoree putzen, längs halbieren und Strünke herausschneiden. In Salzwasser 5 Min. kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten, dann Tomatenmark zugeben und das Ganze mit etwas heißem Wasser glatt rühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen und den Frischkäse einrühren. Noch einmal abschmecken und den Chicoree in die Sauce geben.

Die Sauce eignet sich auch gut zum Überbacken im Ofen und/oder für Brokkoli, Kartoffeln, Kohlrabi etc. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.07.04 Seska72

Chicoreegratin M

4 Schmale Stauden Chicoree

Fett für die Auflaufform

15 g Fett

20 g Mehl

1/2 l Milch

Salz

Pfeffer

Muskat

2 El Geriebenen Käse

Petersiliensträußchen

Aus den Chicoreetrieben den bitteren Teil herausschneiden und den Chicoree waschen.

Die Chicoreetriebre in eine gefettete Auflaufform legen.

Das Fett in einem Topf zum schmelzen bringen, das Mehl einrühren und kurz andünsten. Die Milch unter Rühren zugießen und einmal aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Sauce über den Chicoree gießen und den geriebenen Käse

Darüber streuen.

Das Gemüse im vorgeheizten Backofen (200 Grad C; Gas: Stufe 3) 30 min backen.

Zum Anrichten die gewaschenen Petersiliensträußchen über den Chicoreegratin geben.

Zeit : ca. 35 min ;

Kal/Pers :562 ; Jou/Pers :1523

Chicoreesalat M

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Chicoree
- 1 Apfel
- 1 Banane(n)
- 1 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft

150 g Natur-Joghurt

- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Die Chicoreestauden der Länge nach durchschneiden, den Strunk entfernen und den Chicoree in Streifen schneiden. Apfel und Banane schälen und beides in kleine Stücke schneiden. Mit dem Chicoreestreifen mischen. Aus Öl, Zitronensaft, Joghurt, Walnüssen, Salz, Pfeffer und Curry eine Salatmarinade herstellen und mit der Chicoree-Apfel-Bananen-Mischung vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
25.11.01 Aurora

Chicoreesalat mit Blue Cheese Dressing M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Chicoree
- 200 g Bleichsellerie

1 Möhre(n)

50 g Blauschimmelkäse

100 g Dickmilch

1 EL Orangensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chicoree halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden und die Blätter kurz warm waschen. Dann auf zwei Teller blütenförmig anordnen. Bleichsellerie waschen, trocken tupfen und die Stängel in Stücke schneiden. Diese strahlenförmig zwischen die Chicoreeblätter legen. Möhre schälen, dann mit dem Sparschäler dünne Späne abhobeln und diese dekorativ auf dem Salat verteilen. Käse zerdrücken, mit Dickmilch möglichst glatt verrühren und mit Orangensaft, Pfeffer und Salz abrunden. Sauce über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.04.02 Biene62

Chicoreesalat mit Früchten M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stange/n Chicoree

1 m.- großer Apfel

1 kleine Orange(n), (Moro oder Blut-)

2 TL Haselnüsse oder Wallnüsse, geriebene Zitronensaft

1 Prise Salz

½ TL Zucker

100 ml Joghurt

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Den Chicoree putzen, in grobe Ringe (von der Spitze her) schneiden, die festen Herzteile entfernen.

Den Apfel waschen und entkernen, fein würfeln, sofort mit dem Zitronensaft vermengen die Orange schälen und putzen, auch würfeln, alles vermengen, mit den feingehackten Salatkräutern und den geriebenen Nüssen mischen, eine viertel Stunde ziehen lassen, dann den Joghurt unterziehen evtl. noch süße Sahne.

Variante: Vinaigrette mit den Salatkräutern. Dabei aber den Zitronensaft berücksichtigen, der unbedingt sofort über den Apfel gehört: Er verhindert, dass der Apfel braun wird.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.08.03 midgard2kopf

Chicoreesalat mit Gorgonzolasauce M

Sauce:

200 g cremiger Gorgonzola

150 g süße Sahne

100 g Joghurt

1 -2 reife Birne(n)

Walnüsse

Pfeffer

Salz

Weißweinessig[0.2cm]

500 g Chicoree

Gorgonzola, Sahne und Joghurt mit dem Schneidestab pürieren. Bei Bedarf noch Joghurt oder Sahne zugeben. Salz, Pfeffer und Weißweinessig nach Belieben.

Chicoree fein schneiden (Strunk nicht vergessen herauszuschneiden), und gut warm waschen. Birne(n) blättrig schneiden und zum Chicoree geben, Walnüsse ein bisschen zerkleinern. Sauce unterrühren.

Tipps: Herzhafter Salat

Chicoreesalat mit Orangen M

1 TI Honig

1/2 Zitrone; den Saft

2 El Tomatenketchup

1 El Sauerrahm

2 Orangen

5 Chicoree-Kolben

1 El Weizenkeime

1 pn ; Rosenpaprika

; Salz

Zitronensaft mit Honig, Tomatenketchup und Sauerrahm mischen, mit Salz und Paprika abschmecken. Orangen schälen, weiße Haut entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zur Sauce geben. Chicoree putzen, längs in Streifen schneiden, zugeben, mischen.

Im Kühlschrank 20 Min. zugedeckt kaltstellen. Mit Weizenkeimen bestreut servieren.

Chicoreeschiffchen M

Zutaten für 1 Portionen

2 Chicoree

250 g Erdbeeren

etwas Honig, flüssigen

200 g Natur-Joghurt, (ca 3,5 % Fett)

Pfeffer, frisch gemahlene oder gestoßene

1 Käse (Brie)

Weintrauben oder Physalis

Minze oder Melisse

Baguette

Zubereitung

Als erstes den Chicoree halbieren, den Strunk herausschneiden, so dass der Chicoree nachher nicht mehr so bitter ist. Einzelne Chicoreeblätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen - sehr kleine Chicoreeblätter sollten hier aber nicht mit verwendet werden, diese lieber für einen Salat o.ä. nutzen.

Dann die Blätter mit Honig bestreichen - funktioniert besonders gut, wenn der Honig leicht warm ist. Danach Erdbeeren säubern, waschen und in Scheiben schneiden, die Erdbeerscheiben dann auf den Chicoreeblättern anrichten. Nun den Joghurt mit Pfeffer verrühren - Salz ist hier nicht nötig, die Joghurtmasse dann löffelweise auf die Erdbeeren geben.

Zum Schluss den Brie in Scheiben schneiden und die Chicoreeschiffchen damit bedecken. Kurz vor dem Servieren in den auf 200°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 3-5 min überbacken - Brie leicht "zerlaufen" lassen.

Pro Person (je nach Größe der Vorspeise) ca. 3-5 Schiffchen auf einem Teller anrichten, mit Weintrauben oder Physalis, Minze oder Melisse garnieren, servieren und vielleicht auch etwas Baguette dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.05.04 Keksle

Chicorée Kartoffeln M

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Kartoffeln, kleine

3 Chicoree

200 ml süße Sahne

200 ml Hühnerbrühe

Zitronenthymian

Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln in der Brühe ca. eine Viertelstunde kochen. Aus dem Chicorée das Mittelteil (bitter) herausschneiden und ihn in einer Pfanne kräftig braun anbraten. Sahne dazugeben und die Kartoffeln mit der Brühe ebenfalls in die Pfanne geben. Noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Den Zitronenthymian in heißem Öl braten und über die Kartoffelchen geben. Wenn man die Kartoffeln als Hauptgang wählt, erhöht man einfach die Mengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.12.04 Schmitzebilla

Chicoréeragout M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

300 g Tomate(n), (auch aus der Dose)

250 g Champignons

2 EL Öl

1 TL Gemüsebrühe, (Pulver)

Pfeffer

½ TL Curry

1 EL Sojasauce

2 EL Sahne

Petersilie

Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Den bitteren Struck rausschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten und Champignons dazu geben. Eventuell etwas Wasser dazu geben (bei Dosentomaten nicht nötig). Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich gerne Reis.

PS: Durch die Brühe und die Sojasoße ist es nicht notwendig, zu salzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.02.04 Ilona

Chicoréesalat mit Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Chicoree, roter
- 100 g Walnüsse
- 2 m.- große Äpfel
- 1 Mango(s)
- 1 Schalotte(n)
- 2 TL Essig (Rotweinessig)
- 1 TL Balsamico
- Salz
- 1 Prise Anis, zerstoßene
- 2 EL Öl (Walnussöl)
- 1 EL Öl (Olivenöl)

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Schüssel mit dem Rotwein- und Balsamicoessig, etwas Salz und dem Anis verrühren. 10 Minuten ziehen lassen. Dann das Walnuss- und Olivenöl untermischen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Chicorée putzen, waschen und vierteln. Die Salatherzen entfernen. Den Chicorée in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und aufrecht auf ein Schneidebrett stellen. Von jeder Seite bis zum Kerngehäuse hin etwa 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese Scheiben in lange Stifte schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in großen Scheiben vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Apfelstifte, Mango- und Chicoréestreifen sowie die Walnüsse einige Minuten in der Marinade ziehen lassen. Den Salat anschließend hübsch auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.07.02 Simone Hefner

Chicoréesalat mit Weintrauben M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Chicoree

300 g Weintrauben, blaue

300 g Weintrauben, weiße

100 ml saure Sahne

3 EL süße Sahne

2 EL Orangensaft

Salz und Pfeffer, schwarzer

½ Bund Petersilie

Zubereitung

Den Chicorée putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Kolben der Länge nach halbieren, waschen und trocken tupfen. Den Strunk heraus-schneiden und den Chicorée in fingerbreite Stücke schneiden. Die Weintrauben waschen und trocken tupfen, von den Stielen zupfen und nach Belieben halbieren und entkernen. Den Chicorée und die Weintrauben vermischen. Die Sahne mit dem Orangensaft verrühren und mit sehr wenig Salz und Pfeffer würzen. Salat und Sauce mischen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und über den Salat streuen.

Brennwert p. P.: 142

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.10.04 isis2179

Geb Chicoree, mit Haselnüssen paniert 2 Ei M

8 Gedünstete Chicoreeköpfe siehe Rezept

2 Ei; verquirlt

80 g Weißes Paniermehl

60 g Haselnüsse; gerieben

1 dl Erdnussöl

Quarksauce

200 g Speisequark

1 Orange; Saft

1 Zitrone, unbehandelt; Schale

1/2 Zitrone; Saft

; Salz
; Schwarzer Pfeffer

Die Chicoreeköpfe längs halbieren, gut ausdrücken, mit einem breiten Messer auf einem Brett gleichmäßig flachklopfen. Die Enden umschlagen, so dass etwa 5 bis 6 cm lange Päckchen entstehen. Diese im Ei wenden, abstreifen und in der Mischung aus Paniermehl und Haselnüssen panieren. In nicht zu heißem Öl beidseitig gut anbraten.

Dazu: Quarksauce (alle Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken).

Quelle: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche

Gebackener Chicoree

Zutaten für 2 Portionen
3 kleine Chicoree
Olivenöl
Salz

Zubereitung

Chicoree der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform oder Backblech legen und reichlich mit Olivenöl begießen. Evtl. mit etwas Salz würzen. Bei ca. 150°C 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
27.05.04 Nicoleherold

Habe nach ca. 10 Min. noch geriebenen Käse darüber gestreut. War super lecker.

Liebe Grüße Kochfee13

Ich habe pro Chicorée einen TL gutes Olivenöl genommen, Salz und Pfeffer drübergestreut und ebenfalls nach ca. 10 Minuten geriebenen Parmesan. Lecker!

LG Caracol

Gebratener Chicoree mit Tomate und Fetakäse

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Chicoree
- 4 Tomate(n)
- 1 Pck. Feta-Käse
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Olivenöl

Zubereitung

Schneide die Chicorée längs in halbe. Entferne den bitteren Kern. Gib Olivenöl in einem Topf mit Mittelhohen Wänden.

Brate die Chicorée an, bis sie leicht gebräunt sind, schneide die Tomaten, gebe sie dazu und brate auch diese leicht an. Schneide den Fetakäse in Stückchen und gib sie dazu. Drücke die Knoblauchzehen hinein, brate noch 5 min.

Anrichten. Fertig.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.07.04 Mapula

Gemischter Chicoréesalat mit Mango

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Chicoree
- 1 kleiner Radicchio
- 1 handvoll Feldsalat
- 1 kleine Mango(s), reif
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Honig

Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und schon purzeln die Blätter aufs Arbeitsbrett. Vom Radicchio die äußeren, welken Blätter entfernen, dann halbieren, den harten Wurzelansatz herausschneiden und die Blätter lösen. Chicorée- und Radicchioblätter kurz abspülen

und abtropfen lassen. Feldsalat gründlich waschen und die Stiele mit dem Wurzelansatz abschneiden. Ebenfalls gut abtropfen lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom faserigen Kern abschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chicorée und Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitronensaft, Öl, Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren. Chicorée, Blattsalate und Frühlingszwiebeln damit mischen. Zusammen mit den Mangospalten anrichten.

Brennwert p. P.: 265

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.12.04 le.petit.prince

Gemischter Wintersalat 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

2 Chicoree

250 g Salat (Radicchio)

2 Äpfel

150 g Walnüsse

3 TL Senf

2 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Eigelb

2 EL Essig (Weinessig)

2 EL Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Chicoree und Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Mit den Walnüssen mischen.

Für das Dressing Senf, Crème fraîche, Eigelb, Weinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verschlagen. Zum Schluss 2 EL Olivenöl zugeben, abschmecken.

Das Dressing mit dem Salat vermischen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.01.03 Tanit

Gemischter Wintersalat mit Orangen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Feldsalat
50 g Champignons (Steinchampignons)
2 Tomate(n)
1 Chicoree
1 Salat (Radicchio)
1 Apfelsine(n)
3 EL Essig (Weißweinessig)
3 EL Wasser
6 EL Öl
Salz
Pfeffer
Kardamom
Honig oder Apfeldicksaft
1 Zehe/n Knoblauch
Schnittlauch
Pfeffer, rosa

Zubereitung

Salz, Pfeffer, Kardamom und Apfeldicksaft oder Honig mit dem Essig mischen, bis sich das Salz gelöst hat. Wasser zugeben und anschließend das Öl untermischen. Knoblauchzehe fein hacken (oder durch die Presse drücken) und zu der Sauce geben. Abschmecken! Apfelsine filetieren, Saft auffangen und zu der Sauce geben. Diverse Salatsorten waschen und putzen. Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Radicchio in Streifen schneiden. Champignons blättrig, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten mischen und die Sauce vorsichtig unterheben. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

11.06.03 Amidala74

Geschmorter Chicorée

Zutaten für 4 Portionen

8 Chicoree

50 g Butter

Salz

Zubereitung

Chicorée kurz abbrausen, evtl. äußere welke Blätter abzupfen, mit einem spitzen Küchenmesser den bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden. Chicorée-Köpfe in einen flachen Topf nebeneinander legen, knapp zur

Hälfte Wasser in den Topf füllen, Wasser leicht salzen, die Hälfte der Butter über dem Chicorée verteilen und ca. 20 min. zugedeckt bei leichter Hitze köcheln lassen, bis der Chicorée fast butterweich ist. Deckel entfernen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen, Rest Butter dazu geben, erhitzen und die Chicorée-Köpfe darin von allen Seiten anbräunen.

TIPP: Um evtl. bitteren Geschmack zu vermeiden, kann auch eine Prise Zucker im Kochwasser helfen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
18.06.03 Netti

wenn's bei und Kotelett oder Schnitzel gibt, wird der Chicoree dann einfach hinterher im Bratenfett geschmort!! lecker
21.10.2003 12:14

Herbstlicher Rohkostteller

Zutaten für 4 Portionen
2 Zucchini
½ Eisbergsalat
½ Gurke(n)
4 Stange/n Staudensellerie
4 Möhre(n)
1 Chicoree
2 Zwiebel(n), rote
2 Paprikaschote(n)
1 Apfel

Für die Sauce:

1 Avocado(s)
1 Zehe/n Knoblauch
1 Zwiebel(n)
1 kleine Salatgurke(n)
Salz und Pfeffer
evt. Petersilie

Zubereitung

Gemüse in Streifen, Scheiben oder kl. Würfel schneiden. Ganz wie es einem gefällt. Die Zutaten auf den Tellern anrichten. Für die Soße werden die Zutaten püriert und anschließend über den Salat gegeben. Als Beilage eignet sich Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
08.02.03 Crostini

Leichte Chicoréecreme M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

1 kleine Zwiebel(n)

20 g Butter

1 EL Mehl, (gestrichen)

7.5 dl Gemüsebrühe

1 dl Milch

½ Becher Rahm (Saucen-Halbrahm)

Gewürze, nach Wahl

Zubereitung

Vom Chicorée den unteren harten Teil keilförmig herausschneiden, danach in Scheiben schneiden. Die Zwiebel hacken in Würfelchen. Die Butter in der Pfanne leicht erhitzen. Chicorée und Zwiebelwürfel unter Wenden andünsten und dabei mit dem Mehl bestäuben. Bouillon und Milch einrühren und 15 Min leicht köcheln lassen. Die Suppe gleich in der Pfanne mit dem Pürierstab mixen. Saucenrahm dazurühren und nach Geschmack abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.05.05 nitli62

Muffins pikant M

glutenfrei, Eifrei

Zutaten für 12 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden

1 Chicoree, klein schneiden

Olivenöl

2 Tasse/n Kidneybohnen, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tasse/n Buchweizen, alles zusammen mahlen

6 Körner Pfeffer, mit mahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen

1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g)

1 TL Salz, Gewürzsalz

200 g Käse, (Gouda 48%), anderen, grob geraspelt oder gerieben
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes
Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffinsformen geben. 1 El Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.10.04 Hans60

Paprika Chicorée Salat M

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), rot

2 Chicoree

2 kleine Äpfel, liebliche

Für das Dressing:

200 g Joghurt

1 EL Sahne

5 EL Orangensaft

1 EL Essig (Weißweinessig)

1 EL Zucker

1 Prise Chili, gemahlener

Salz

etwas Zitrone(n), Schale, abgerieben (unbehandelt)

1 EL Öl (Erdnussöl)

1 EL Pinienkerne

Zubereitung

Die Paprikaschoten vierteln, dünn schälen (geht gut mit einem Sparschäler), Kerne und Trennwände entfernen und die Paprikaviertel in Streifen schneiden. Den Chicorée putzen und klein schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in Scheiben schneiden.

Für die Soße: Joghurt, Sahne, Orangensaft, Essig, Zucker, Chili, Salz und 2 Messerspitzen abgeriebene Zitronenschale mit dem Schneebesen ver-

rühren. Die Soße über die vorbereiteten Salatzutaten geben und mit in Öl gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Brennwert p. P.: 150

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.12.03 Babsik

Pilz Chicoree Pfanne M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kartoffeln

6 große Champignons (Riesenchampignons)

2 Chicoree

1 Becher Sahne

Thymian

Salz

Pfeffer

Öl

Zubereitung

Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Chicoree waschen und die Blätter entfernen um sie anschließend in Streifen zu schneiden.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Pilze dann zugeben. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Diese dann zu den Pilzen geben. Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Dann den Chicoree zugeben und würzen. Noch ein wenig in der Pfanne anbraten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 01.01.05 Chrissy79

Raukesalat mit Kartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Rauke

2 Chicoree

500 g Kartoffeln, kleine

10 EL Olivenöl

4 Tomate(n)

150 g Käse, (Gouda, Fontina oder Appenzeller)

4 EL Essig (Rotweinessig)
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Rauke und Chicoree putzen und abspülen, Rauke in Stücke zupfen und Chicoree in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und längs vierteln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden etwas 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Salzen und pfeffern. Tomaten waschen und würfeln. Käse in Stifte schneiden. Für die Salatsauce Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig mit dem Schneebeesen verrühren. Das restliche Öl darunter schlagen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Alle Salatzutaten auf Tellern verteilen und mit der Salatsauce begießen. Dazu schmeckt frisches Ciabattabrot sehr gut!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.07.04 Netti70

Salat nach Greyerzer Art M

200 g Roter Chicoree

200 g Greyerzer, rezent

1 Rote Grapefruit
2 Birnen
1 Bd. Radieschen

250 g Hüttenkäse

1 Ei Korinthen
50 g Baumnusskerne

Für Die Sauce

4 El Rotweinessig; di Modena
4 El Rotwein
8 El Olivenöl
1 TI Senf
Salz
Pfeffer
1 sm Knoblauchzehe ausgepresst
Weißer Pfeffer

Salat rüsten und in Streifen, Käse in Stängelchen schneiden.

Grapefruit mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut mit weg schneiden. Grapefruit filetieren, d.h. zwischen den Hautsegmenten die Schnitze sorgfältig heraustrennen. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Scheibchen schneiden. Radieschen halbieren.

Alle Saucenzutaten gut verrühren. Die Salatzutaten inkl. Hüttenkäse, Korinthen und Nüssen auf Teller arrangieren und mit der Sauce beträufeln.

Quelle: Orella, Heft 8/1994

Sandras Wintersalat

Sehr vitaminreich

Zutaten für 4 Portionen

4 Orange(n)

4 Chicoree

2 handvoll Rosinen

½ Tüte/n Mandeln (Blättchen)

Honig, nach Geschmack

Zubereitung

Orangen schälen, in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Vom Chicoree die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Sofort mit den Orangenstückchen vermengen, damit der Chicoree nicht braun wird. Nun die Rosinen, Mandelblättchen & den Honig dazugeben und alles gut vermengen. Ca. 1/2 Std. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

17.08.04 Mutti_ist_die_Beste

Winterlicher Vitaminschub

Zutaten für 4 Portionen

200 g Rucola

200 g Chicoree

200 g Feldsalat

1 Zucchini

1 Knolle/n Fenchel

1 Bund Radieschen

4 EL Essig (Rotweinessig)

2 EL Sherry

- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 6 Scheibe/n Toastbrot
- 1 Kästchen Kresse
- Salz und Pfeffer
- 2 Möhre(n)

Zubereitung

Die verschiedenen Salate waschen, trocknen und etwas kleiner zupfen. Zucchini, Fenchel, Radieschen und Möhren grob raspeln. Essig, Sherry, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und 4 EL Öl drunter schlagen. Brot ent-rinden, in 1cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kresse schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen. Croutons drüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
14.04.04 sundream2

Wintersalat mit Chicorée und Orangen

- Zutaten für 2 Portionen
- 4 Orange(n)
 - 3 Chicoree
 - 1 Tüte/n Rosinen
 - 1 Tüte/n Mandeln, gestiftete
 - Honig

Zubereitung

Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben. Beim Chicorée die äußeren Blätter entfernen, dann halbieren und in Stü-cke schneiden. Wichtig: immer zuerst die Orangen in die Schale geben und anschließend den Chicorée zubereiten, damit der Chicorée nicht gelb wird (die Fruchtsäure der Orangen verhindern das). Rosinen und Mandeln dazugeben, anschließend Honig nach Geschmack. Alles gut durchmengen und anschließend möglichst noch mindestens eine halbe Stunde durchzie-hen lassen (kann man "notfalls" aber auch gleich essen)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
16.08.04 Matze

Wintersalat mit Orangen und Datteln

Zutaten für 4 Portionen

2 m.-große Chicoree

100 g Feldsalat

1 kleiner Fenchel

2 Orange(n)

6 Datteln, getrocknet

1 m.-große Avocado(s)

2 EL Essig (Rotweinessig)

2 EL Olivenöl

2 EL Öl (Haselnussöl oder Walnussöl)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, (aus der Mühle)

3 EL Haselnüsse, gehobelt

Zubereitung

Die Chicoréeblätter vom Strunk ablösen und in reichlich kaltem Wasser rasch, aber sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Den Feldsalat verlesen, sorgfältig in kaltem Wasser waschen und trocken schütteln.

Die Fenchelknolle putzen und waschen, das feine Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel der Länge nach in feine (so fein wie möglich) Scheiben schneiden.

Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen.

Die Datteln der Länge nach halbieren, entkernen und nochmals der Länge nach vierteln. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach die beiden Ölsorten unterschlagen.

(Hier verwende ich immer einen Cocktail-Shaker, um eine gleichmäßige Vermengung zu erzielen.)

Die Chicorée- und Feldsalatblätter in eine größere Schüssel geben und mit Fenchelscheiben, Orangenfilets, Datteln und Avocadoscheiben vermischen. Das Dressing ordentlich unterheben und zum Schluss die Haselnüsse und das Fenchelgrün oben auflegen.

(Ich habe hier die Portionen direkt auf den Tellern (Suppenteller oder tellergroße flache Salatschälchen) angerichtet und zwar in folgender Reihenfolge: Chicoréeblätter, Feldsalat, Fenchelscheiben, Avocadoscheiben und Orangenfilets, dann das Dressing gleichmäßig darüber verteilt und anschließend mit den Dattelvierteln, Haselnüssen und dem Fenchelgrün garniert.)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.10.04 Firedragon_No1

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Überarbeitet für Word + Cuecards & PDF
Nicht für gewerbliche Zwecke bestimmt.