

Chicorée



Bitte nicht dran vorbeigehen, wenn Sie die zarten Kolben jetzt auf dem Wochenmarkt (oder auch im Supermarkt) sehen! Das Kalte-Jahreszeit-Gemüse hat Ihre Aufmerksamkeit verdient.

Erstens braucht Chicorée eine ganz besonders pflegeintensive Kinderstube – und das macht sich beim Geschmack und für die eigene Gesundheit bezahlt: Die Wurzeln werden in spezielle Bassins mit erwärmtem Wasser gesetzt und daraus treiben dann die Blätter. Dabei herrscht absolute Dunkelheit, denn nur so behalten die zarten Kolben ihre Schneewittchen-Blässe. Inzwischen gibt es allerdings auch roten Chicorée, der mit Radicchio gekreuzt wurde und weniger Bitterstoffe enthält.

Schauen Sie sich den Chicorée gründlich an, bevor Sie ihn kaufen, und seien Sie unbarmherzig – nur makellose Modelle von verantwortungsbewussten Produzenten schmecken köstlich. Und das hat im Falle von Chicorée nichts mit Genmanipulation zu tun, sondern mit Dunkelheit und gleichbleibender Temperatur. Braune Stellen, angewelkte Außenblätter und eine starke Grünfärbung sind ein Zeichen für einen sehr hohen Anteil von Bitterstoffen.

Zweitens ist Chicorée gesund: Er ist reich an β -Carotin, welches von unserem Körper besonders gut aufgenommen werden kann, wenn dieser erhitzt wurde und mit etwas Fett zubereitet ist. Für Carotinoide sind gesundheitsförderliche und vor Krebs schützende Wirkungen bekannt. Jedoch sollten, wie für

Vitamin A auch, keine Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, da ausreichende Mengen in einer abwechslungsreichen Ernährung enthalten sind und zu hohe Mengen über Supplemente wahrscheinlich bestimmte Krebsarten fördern können. Überdies enthält Chicorée reichlich Kalium, dies benötigt der Körper für Muskel- und Nervenfunktionen, sowie zur Regulation des Flüssigkeitshaushalts. Auch den enthaltenen Bitterstoffen werden gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt und sie haben eine den Appetit anregende Wirkung. Und dann steckt im Chicorée noch Inulin, ein löslicher Ballaststoff, der für eine gesunde Darmflora sorgt.

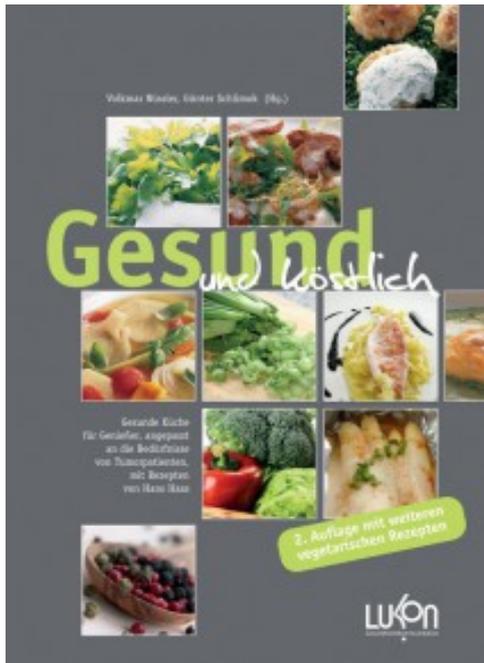
Drittens (nicht unwichtig für all diejenigen, die auf Kalorien achten wollen oder müssen): Er ist besonders kalorienarm.

Bewahren Sie Chicorée im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf und verbrauchen Sie ihn rasch. Er sollte hier nicht länger als ein paar Tage lagern.

Viertens: Er ist nicht anspruchsvoll, bevor er in den Topf oder die Pfanne wandert – kurz abspülen und putzen genügt vollkommen. Wer die Bitterstoffe im Chicorée nicht mag, verordnet den Kolben ein 10-Minuten-Bad in lauwarmem Wasser.

Na, neugierig geworden? Dann fragen Sie sich jetzt natürlich: Und was kann ich mit dem tollen Gemüse anstellen?

Im Kochbuch [„Gesund und köstlich“ \(Lukon-Verlag\)](#) mit Rezepten von Sternekoch Hans Haas (vom „Tantris“ in München) habe ich eine sehr verlockende Variante gefunden, die zum Beispiel prächtig als Vorspeise für ein Silvesteressen passt. Und die sich alle, die sich vegan ernähren, unbedingt in ihrem Kochbuch notieren sollten. Ich habe es gleich meiner Freundin ans Herz gelegt, die sich seit einem Jahr vegan ernährt und immer wieder nach leckeren Rezepten sucht.



Ziegentopfen auf Chicorée

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Ziegentopfen (also Quark oder Frischkäse) * 1 El Schnittlauchröllchen * Cayennepfeffer * 1 El Zitronensaft * 1 El Kerbel (gehackt) * 1 bis 2 Chicorée * 1 Tl Zucker * etwas Butter * Salz * Pfeffer * 2 Handvoll Rucola * 1 kleine Schalotte (klein gewürfelt) * 1 El Olivenöl * 1 Tl Champagneressig (ersatzweise Weissweinessig) * 10 Walnüsse (grob zerkleinert)

Zubereitung:

Ziegentopfen mit Zitronensaft, Schnittlauch und Kerbel verrühren. Salzen und pfeffern. Etwa 30 Min. kalt stellen.

Zucker in der Butter karamellisieren und die Chicoréeblätter kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem heißen Löffel Nocken aus der Topfen-Kräutermischung drehen und auf dem Chicorée anrichten. Olivenöl und Essig verrühren, Schalotte unterrühren, salzen und pfeffern. Mit dem Rucola vermengen. Mit der Chicorée-Topfen-Mischung anrichten und alles mit den Walnüssen bestreuen.