

## Chicorée

*Wenn es auf den Feldern zu kalt für die meisten Freiland-Gemüse wird, schlägt die Stunde des Chicorées.*

Nach der zumeist deftigen Festtagszeit kommt das kalorien- und fettarme Gemüse genau richtig. Chicorée enthält Vitamin A, B und C sowie Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium. Zudem sind darin reichlich Bitterstoffe enthalten. Diese sind eine Wohltat für den Magen- Darmtrakt und unterstützen die Lebertätigkeit. Mit seinen Bitterstoffen ist Chicorée optimal als Begleiter oder Vorspeise von eher deftigen, schweren Wintergerichten wie Ente, Gans oder Eintopf. Auch sein Gehalt an Inulin (besonderer Ballaststoff) zeichnet Chicorée aus. Dieser lösliche Ballaststoff ist als besonders günstig für eine gesunde Darmflora bekannt.

**Saison:** November bis April, In der kalten Jahreszeit hat Chicorée Saison, wenn es wenig Frisches gibt.

**Geschmack:** Weißer Chicorée hat eine angenehm herbe, bittere Note und schmeckt schön zart.

Roter Chicorée hat einen etwas milderen, aber dabei würzigen Geschmack.

**Richtig aufbewahren:** Das Gemüsefach im Kühlschrank gewährleistet eine Frische bis zu einer Woche. Dunkel aufbewahren, da sich sonst die Blätter grün färben und bitter werden.

**Zubereitung:** Chicorée eignet sich nicht nur für frische Salate, sondern auch in geschmackvollen Gemüsepfannen oder sogar als Auflauf. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus. Für Salate die Marinade mit etwas Fruchtsaft und Honig zubereiten. So wird der bittere Geschmack ganz natürlich gemildert und die gesunden Stoffe bleiben erhalten.

### Rezepttipp:

#### Chicorée-Gratin

Zutaten für 4 Portionen

4 Chicorée

2 Stangen Lauch

1 Schuss trockener Weißwein

150 ml Gemüsesuppe

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

3 Zweige Thymian

Chicorée und Lauch waschen und putzen. Den Lauch in Ringe schneiden. Chicorée längs in Viertel schneiden und die harten Strünke entfernen. Lauchringe in eine Auflaufform streuen und Chicoréeviertel darauflegen. Wein und Brühe dazugießen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen.

Inzwischen den Thymian waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über

das Gemüse streuen.

### **Anmeldung und Info**

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

[info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 3325i