

## **Bandnudeln mit Chicorée und grünem Spargel**

1 mittelgroßer Chicoree  
½ rote Paprika  
1 kleine Zucchini  
5 Stangen grüner Spargel  
10 Kirschtomaten  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
250 g Bandnudeln 2 mm breit

Die Chicoreeblätter ablösen und jeweils 5-mal quer durchschneiden.  
Paprika in Würfel, Zucchini in Scheiben, Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, Tomaten vierteln, Zwiebel mit der Knoblauchzehe fein hacken.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kirschtomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Gemüse hinzugeben, kurz durchschwenken.  
Nebenher die Nudeln nach Anleitung kochen und abschütten. In das Gemüse geben und gut durchmischen. Sofort auf zwei Teller verteilen und servieren. Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten / 670 kcal /2752 kJ pro Person

## **Chicorée „Fernost“**

300 g Fleisch (z.B. Rind oder Pute) rund 2 Stunden in Sojasauce marinieren;  
Fleisch mit der Soja-Marinade im Wok anbraten, bis die Sauce eingedickt ist;  
nochmals etwas Sojasauce zugeben.

1 große, gewürfelte Zwiebel und  
500 g in dünne Scheiben geschnittene Karotten und  
500 g gewürfelte Paprika (rot, gelb, grün)  
in den Wok geben und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer nachwürzen;  
500 g Chicorée in etwa 1 cm breite Stücke schneiden und kurz(!) mit andünsten  
Dazu kann man Reis oder Nudeln servieren.

## **Chicorée Eierpfanne**

500 g Chicorée waschen und in Streifen schneiden (Strunk entfernen).  
2 feingehackte Zwiebeln und 1 durchgepresste Knoblauchzehe in einer grossen Pfanne in 2 Essl. heißem Butterschmalz braten.  
200 g Hackfleisch zugeben und durchschwitzen lassen.

Den Chicorée zugeben und 10 Min. bei kleiner Flamme garen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Eier mit etwas Milch und Salz verquirlen und auf dem Chicorée stocken lassen.  
Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

## **Chicorée im Schinkenmantel**

500 g Chicorée (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15 Minuten kochen,  
dann jeweils 1 Chicorée in 1 Schinkenscheibe einwickeln  
und in eine Auflaufform legen.  
150 g geriebenen Käse darüberstreuen und nochmals 10 Minuten überbacken;

1 kleine Zwiebel würfeln und in  
20 g Butter andünsten,  
20 g Mehl zugeben, und nach und nach mit dem Chicorée-Wasser aufgiessen, sodass  
eine sämige Sauce entsteht.  
Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und mit Sahne oder einer Ecke Sahne-  
Schmelzkäse verfeinern.

Dazu schmecken Salz- oder Petersilienkartoffeln.

## **Chicorée mit Hähnchen**

1 Hähnchen in 4 Teile zerlegen, mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprika einreiben. In einem Bräter in 3 EL Margarine rundherum anbraten, dann etwa 30 Minuten braten, bis es gar ist.

Inzwischen 500 g Chicorée (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Fertige Hähnchenteile ebenfalls aus dem Bräter nehmen und mit dem Chicorée warm stellen.

Für die Sauce 1 EL Currypulver ins Bratfett streuen, kurz durchschwitzen lassen und mit etwas heißem Chicorée-Wasser aufgiessen.

1 kleine Dose Milch mit 2 EL Speisestärke verrühren und in die kochende Sauce geben.

5 Minuten unter Rühren kochen lassen und nochmals abschmecken;

Hähnchenteile und Chicorée auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu am besten Reis servieren.

## **Chicorée-Auflauf**

Gebutterte Auflaufform mit Toastbrot-Scheiben oder mit in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln auslegen.

Etwa 1 kg Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und den Toast oder die Kartoffeln damit bedecken.

250 g Karotten oder Tomaten (je nach Jahreszeit) und

200 g gekochten Schinken würfeln und beides auf dem Chicorée verteilen.

1 kleinen Bund Petersilie fein wiegen und ebenfalls darüber streuen.

40 g Mehl in

40 g Butter anschwitzen und mit

ca. 1/2 l Milch aufgießen,

mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen;

die Bechamel-Sauce auf dem Auflauf verteilen.

Zuletzt etwa 200 g geriebenen Käse darüber streuen.

Etwa 45 Minuten bei 180 Grad backen.

## **Chicorée-Gemüse in Sahnesauce**

500 g Chicorée (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und jede Staude in 3 Stücke teilen - warm halten.

40 g Butter erhitzen,

30 g Mehl darin anschwitzen und mit so viel heißem Chicorée-Wasser langsam aufgießen, bis eine sämige Sauce entsteht.

5 Minuten kochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken;

1 verquirltes Eigelb unterrühren und erhitzen, bis die Soße beinahe kocht.

1/4 l Sahne unterrühren und die Sauce über den Chicorée gießen.

Dazu eignet sich zum Beispiel Kalbs- oder Schweinebraten mit Klob.

## **Chicoreé-Risotto mit Pilzen**

Zutaten für 2 Personen:

1 großer Chicorée,

150 g Champignons oder Steinpilze,

50 g feingehackte Schalotten

2 EL Olivenöl,

100 g Arborio-Risottoreis,

1/8 l Weißwein,

350 ml Gemüsebrühe,

1 EL Butter

1 EL geriebenen Hartkäse,

Salz, Pfeffer aus der Mühle,

1 TL gehackte Petersilie

Die Spitze des Chicorée etwa 4 cm abschneiden, den Rest in dünne Streifen schneiden.

Die Pilze je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren.

Das Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten und den Reis dazugeben. Mit einem Kochlöffel solange rühren, bis die Reiskörner gleichmäßig vom Öl ummantelt sind.

Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe ablöschen, dabei immer wieder einreduzieren lassen.

Nebenher in einer Pfanne zuerst die Pilze, dann den Chicorée scharf anbraten.

Dann unter den fertigen Risottoreis mischen.

Butter und Parmesankäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten / 842 kcal / 3523 kJ

## **Chicorée-Salat mit Ananas oder Mandarinen**

500 g Chicorée in 1 cm breite Streifen schneiden und den Strunk entfernen.  
5 Minuten in warmes Wasser legen und abtropfen lassen.

1 Becher Joghurt,  
3 Scheiben in Stücke geschnittene Ananas oder Mandarinen,  
evtl. 1 hart gekochtes, klein geschnittenes Ei (je nach Geschmack),  
1 kleine Zwiebel,  
1 Esslöffel Essig und Öl, mit  
1 Prise Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren und mit dem Chicorée vermischen.

## **Chicorée-Salat mit Walnüssen**

500 g Chicorée in 1 cm breite Streifen schneiden und den Strunk entfernen.  
5 Minuten in warmes Wasser legen, abtropfen lassen.

Aus

3 EL Essig,  
3 EL Öl,  
1 EL Wasser,  
1 klein gehackten Zwiebel,  
Salz, Pfeffer, Zucker und  
50 g gehackten Walnusskernen eine Marinade anrühren und mit den Chicorée-Stücken mischen.

Dazu passt hervorragend Filetsteak, Meerrettichsahne und Weißbrot.

## **Chicorée-Salat nach Gutsherrenart**

500 g Chicorée in 1 cm breite Streifen schneiden, den Strunk entfernen.  
5 Minuten in warmes Wasser legen, abtropfen lassen.

1 säuerlichen Apfel schälen und würfeln,  
2 Tomaten häuten und in Scheiben schneiden,  
1 kleine Zwiebel fein würfeln,  
2 hart gekochte Eier grob hacken.  
Alle Zutaten vorsichtig mit dem Chicorée mischen.

Eine Marinade anrühren aus:

1/2 l Sahne, 2 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Zucker.  
Mit dem Salat vermengen.

Alles etwa 30 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen.  
Vor dem Servieren evtl. mit Paprikapulver bestäuben.

## **Chicoréeschiffchen mit Schinken**

Zutaten (für 2 Personen):

2 Chicorée,  
1 Stück Salatgurke,  
10 Cocktailtomaten,  
125 g Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux)  
50 g geriebenen Hartkäse,  
10 dünne Scheiben roher Schinken,  
Pfeffer aus der Mühle

Chicoréeblätter einzeln ablösen, das Ende etwas abschneiden.

Jeweils zwei passende Chicoréeblätter ineinander zusammenlegen.

Gurke in dünne Scheiben schneiden,

Cocktailtomaten halbieren.

Frischkäse mit dem Parmesan verrühren und in einen Spritzbeutel geben ( alternativ: die Masse in einen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden) und auf die Schiffchen dressieren.

Mit den Gurkenscheiben und den Cocktailtomaten belegen.

Mit den Schinkenscheiben einmal von unten umwickeln und oben zusammendrehen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten / 1044 kcal / 4368 kJ

## **Chicorée-Suppe**

500 g Chicorée in feine Streifen schneiden

5 Minuten in warmes Wasser legen, abtropfen lassen.

in 1,5 l Fleischbrühe garen (etwa 5 Minuten).

30 g Butter schmelzen,

1 EL Mehl darin anschwitzen,

mit der Chicoréesuppe aufgiessen.

Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Dip-Soße oder Salatdressing**

für 500 g Chicorée

Mayonnaise herstellen aus:

1 Eigelb,

1 TL Senf,

etwa 1 EL Essig oder Zitronensaft

Salz, Pfeffer und Zucker.

Alles gut verrühren, dann sehr langsam unter Rühren

1/8 l Öl zugeben bis alles steif wird.

Verfeinern mit

1 EL Joghurt,

2 EL Ketchup,

1 EL Cognac.

Wichtig: Die Zutaten für die Mayonnaise müssen alle die gleiche Temperatur haben!

## **Gebackener Chicorée**

500 g Chicorée (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15 Minuten kochen; herausnehmen und abtropfen lassen.

Zuerst in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln wenden und entweder schwimmend in heißem Fett fritieren oder in einer großen Pfanne braten.

Dazu eignen sich zum Beispiel Schnitzel und Röstkartoffeln.

## **Gebratener Chicorée**

20 g Butter schmelzen  
1 klein gehackte Zwiebel und  
500 g Chicorée-Blätter dazugeben,  
salzen, pfeffern, nach Belieben etwas Sahne dazugeben und mehrmals wenden.

Dazu passen Salzkartoffeln und Leberkäse oder Schnitzel.

## **Schnelle Chicorée-Tomaten-Suppe**

Zutaten für 2 Personen:

1 Chicorée,  
50 ml Weißwein,  
500 ml Gemüsebrühe,  
1 Tetrapack Tomaten gewürfelt, 500ml  
1 Knoblauchzehe, gepresst,  
1 EL gehackte Petersilie,  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Stengel Lauchzwiebeln,  
2 EL Olivenöl

Den Chicorée in 5 cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk entfernen.

Weißwein, Gemüsebrühe und Tomaten vermischen.

Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und den geschnittenen Chicorée sowie die Petersilie untermengen.

In der Mikrowelle 2 Minuten bei voller Leistung garen.

Die Lauchzwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden.

Gefäß herausnehmen und den Lauch dazugeben.

In passende Suppenschalen oder Teller füllen, mit Olivenöl beträufeln und mit Weisbrot servieren.

Die Suppe kann ebenfalls in einem Topf auf dem Herd zubereitet werden.

Dies dauert allerdings doppelt so lang.

Zubereitungszeit: 10 Minuten / 392 kcal /1640 kJ

## Wintersalat mit Chicorée

Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgroße Chicorée,  
1 Lauchzwiebel,  
40 g geputzter, gewaschener Feldsalat  
1 rosa Grapefruit,  
4 Scheiben luftgetrockneter Schinken, z.B. Serrano,  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer,  
3 EL Olivenöl,  
6 EL Grapefruitsaft

Die äußeren Chicorée-Blätter ablösen und beiseite legen.

Die inneren quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Lauchzwiebel schräg in dünne Ringe schneiden.

Von der Grapefruit den Deckel und den Boden abschneiden, mit einem Messer die Schale abschneiden.

Filets mit einem kleinen Messer herauslösen, das übrig gebliebene Innere einfach in der Hand auspressen und den Saft auffangen.

Alle Zutaten in zwei passende Schälchen dekorieren.

Honig in 6 Esslöffel Grapefruitsaft auflösen,  
mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl dazugeben und auf dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten / 240 kcal / 928 kJ pro Person