

## Chicorée zubereiten - bitter macht lustig!



Wenn ich an Chicorée denke, kommen mir gleich diese schicken 80er-Jahre Kochbuchbilder in den Kopf. Es wurde davon geschwärmt, wie einfach man aus Chicoréeblättern tolle Party-Häppchen zaubern kann, indem man sie mit Hack oder Krabben befüllt. Nach diesem Trend geriet Chicorée allerdings etwas in Vergessenheit und verschwand aus der ersten Reihe des Gemüsefachs in die hinteren Ecken des Supermarkts.

Heutzutage ist der weiße Blattsalat wieder schwer im Kommen – und das aus gutem Grund! Chicorée lässt sich nicht nur hervorragend mit den verschiedensten Zutaten kombinieren, sondern ist dazu noch ein echter Nährstofflieferant. Allerdings scheiden sich die Geister: Die einen lieben ihn für seine Bitterstoffe, die anderen lassen ihn genau deshalb lieber links liegen. Aber dafür gibt es Abhilfe. Je nachdem, ob du deinen Chicorée lieber mit einer leichten Bitternote oder doch eher süßlich genießen willst – mit ein paar Tipps und Tricks bist du für alles gewappnet.

Ich war erst kein großer Fan von Chicorée, jedoch habe ich ihn nach meinem Küchenexperiment kennen und lieben gelernt. Das blasse Wintergemüse hat kulinarisch einiges zu bieten. Du kannst ihn roh im Salat genießen, überbacken, braten, dünsten, füllen und kochen. Was du dabei wissen solltest, zeige ich dir hier:

### Chicorée - was ist das eigentlich?



Die einzelnen Blätter vom Chicorée eignen sich besonders zum Füllen oder Dippen

### Herkunft und Anbau

Chicorée gehört zur Familie der Korbblütler und ist mit der Endivie und dem Radicchio verwandt. Der blättrige Kopf, den wir essen, wächst aus der sogenannten Zichorienwurzel. Diese Wurzel wurde im 19. Jahrhundert in Zeiten der Not als Ersatz für Kaffee verwendet. 1846 lagerte ein Bauer die Wurzeln im Winter ein und entdeckte nach einiger Zeit zufällig den Chicorée. Die Wurzeln haben gekeimt und bildeten die kleinen, zart-weißen Blätter des Kopfsalats.

Heutzutage werden die Wurzeln in lauwarme Wasserbäder gesetzt, sodass die feinen Blätter des Chicorées austreiben. Dabei herrscht in klimatisierten Räumen absolute Dunkelheit, damit die Kolben ihre Blässe behalten und nicht zu bitter werden.

### Wie schmeckt Chicorée?

Chicorée hat eine **bittere, leicht nussige Note**. Er ist sehr knackig und saftig. Je kleiner die Blätter, desto zarter der Geschmack. Er lässt sich besonders gut mit salzigem Schinken oder süßlichen Zitrusfrüchten kombinieren. Mit etwas Zucker, Honig oder Agavendicksaft bekommst du die Bitterkeit des Chicorées auch ganz einfach in den Griff.

# Chicorée zubereiten - bitter macht lustig!

## Welche Sorten gibt es?

Weißer Chicorée ist sehr bekannt. Er hat helle Blätter, die lediglich an der Spitze der kolbenförmig zusammenlaufenden Blätter eine leicht gelb-grünliche Färbung haben. Durch die Einlagerung des Bitterstoffs Intybin hat dieser Chicorée seine bekannte, bittere Note. Um einiges milder schmeckt **roter Chicorée**. Er ist eine Kreuzung aus weißem Chicorée und rotem Radicchio. Die rote Variante eignet sich jedoch hauptsächlich für Rohkost, da er beim Kochen seine rötliche Färbung verliert.

## Chicorée roh essen

Wenn du Chicorée roh essen möchtest, stehen dir viele verschiedene Möglichkeiten offen. Du kannst ihn in feine Julienne schneiden und z.B. mit Eiern und Orangenfilets zu einem leckeren Salat zubereiten. Die knackigen Blätter eignen sich auch ideal als Fingerfood. Einfach einen würzigen Dip vorbereiten und die Blätter zum Dippen benutzen. Oder du befüllst sie mit allen möglichen Leckereien – deinen Geschmacksexperimenten sind keine Grenzen gesetzt.

#



Chicorée-Salat mit Sardellen-Dressing

## Chicorée zubereiten - das solltest du wissen

### Chicorée waschen

Chicorée ist wirklich extrem pflegeleicht, was das Waschen angeht. Da er nicht auf dem Feld, sondern in Wasserbädern gezüchtet wird, musst du auch keine Rückstände von Erde oder Sand abwaschen. Es reicht völlig aus, nur die äußeren zwei Blätter zu entfernen und den Kolben dann unter lauwarmem Wasser abzuspülen. Wenn du deinen Chicorée trotzdem komplett waschen möchtest, kannst du am besten zunächst die Blätter einzeln abzupfen. Dann etwas lauwarmes Wasser in dein Spülbecken einlassen und die Blätter ganz kurz darin waschen. Anschließend musst du sie nicht schleudern, da nur wenig Wasser an der glatten Oberfläche haften bleibt.

### Chicorée trimmen und kleinschneiden

Das blasse Gemüse ist auch in der Vorbereitung sehr pflegeleicht. Wichtig ist, dass du den Strunk entfernst, da er sehr holzig und viel zu bitter ist. Den Strunk einfach c. 3-4 cm breit abschneiden.



Strunk vom Chicorée entfernen

Wenn du den Kolben im Ganzen garen möchtest, kannst du den Chicorée zunächst einfach halbieren.

## Chicorée zubereiten - bitter macht lustig!



Chicorée halbieren

Dann schneidest du den Strunk kegelförmig aus der Mitte des Chicorées heraus. Schneide dabei nicht zu tief ein, sonst zerfällt der ganze Kolben. Je nachdem, wie sehr du die bittere Note magst, kannst du den inneren Strunk auch einfach dran lassen.



Bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden

Für Salate solltest du ihn am besten so fein wie möglich schneiden. Dann ist sein Geschmack nicht so intensiv und harmoniert gut mit den anderen Zutaten deines Salats.



Chicorée in feine Julienne schneiden

### So garst du deinen Chicorée am besten

Die meisten kennen ihn als Salat, jedoch hat Chicorée noch mehr zu bieten. Auch warm ist er eine willkommene Beilage zu deftigen Fleischgerichten oder ein echter Star in einem vegetarischen Gemüseauflauf.

### Chicorée braten

Den Kolben waschen, den Strunk entfernen und dann entweder halbieren oder in kleine Stücke schneiden. Brätst du ihn im Ganzen, wird er nicht ganz gegart, sondern nur etwas angeröstet. Das verleiht dem Chicorée eine sehr **nussige Note**. Dazu etwas **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die beiden Hälften von jeder Seite ca. **4-5 Minuten** Kleingeschnittener Chicorée schmeckt besonders gut, wenn du ihn 5-6 Minuten in etwas heißer Butter brätst.



Chicorée in der Pfanne braten

## Chicorée zubereiten - bitter macht lustig!

### Chicorée dünsten

Gemüse zu dünsten, ist die **schonendste Art zu garen**. Durch eine niedrige Temperatur verliert der Chicorée nur kaum an Inhaltsstoffen und wird schön zart. Dazu die Kolben waschen, trimmen und kleinschneiden und in einen Topf oder eine tiefe Pfanne geben. Wichtig ist, dass du den Chicorée vorher mit etwas **frischem Zitronensaft** beträufelst. So behält er seine schöne, helle Farbe und wird beim Garen nicht grau. Chicorée dann bis zur **Hälfte mit Wasser bedecken** und mit geschlossenem Deckel **15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen**. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten garen lassen, bis das restliche Wasser verdampft ist.



Chicorée dünsten

### Chicorée aus dem Backofen

Wenn du deinen Chicorée im Backofen zubereiten möchtest, musst du wissen, dass er danach eine sehr weiche, faserreiche Konsistenz hat. Als Gemüsebeilage oder in einem **Auflauf** schmeckt er so zubereitet allerdings besonders gut. Er wird **butterzart** und die bittere Note ist fast verschwunden. Zum Backen den Chicorée waschen und schneiden. Am besten ist es, ihn nur zu halbieren oder die einzelnen Blätter abzupfen. Wenn du ihn ganz kleinschneidest, zerfällt er im Backofen ganz in sich zusammen. Mit etwas Öl beträufeln und **25 Minuten im 180 °C heißen Ofen**



Chicorée-Auflauf mit Kartoffeln und Schinken

### Chicorée kochen

Das Kochen ist die schnellste Methode, um deinen Chicorée zu garen. Einen Topf mit **Salzwasser** zum Kochen bringen und den Chicorée darin **ca. 5 Minuten** Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser **abschrecken**, um den Garprozess zu stoppen. Etwas Olivenöl, frische Kräuter und Meersalz drüber – fertig.

### Wissenswertes über Chicorée

#### Wann hat Chicorée Saison?

Chicorée ist ein klassisches **Wintergemüse**. Saisonal wird der zarte Blattsalat auch auf Feldern landwirtschaftlich angebaut. Die Felder werden dann mit Netzen und Tüchern bedeckt, sodass der Chicorée in Ruhe bei Dunkelheit wachsen kann. Diese Art Chicorée kannst du dann von **Oktober bis März** kaufen. Da der Salat größtenteils jedoch in dunklen, klimatisierten Räumen gezüchtet wird, kannst du ihn auch ganzjährig im Supermarkt kaufen.

#### Was du beim Einkauf beachten solltest: Wie erkennt man gute Qualität?

Achte beim Kauf darauf, dass der Strunk unten nicht vertrocknet und braun ist. Auch die Blätter sollten keine braunen Stellen haben oder welk aussehen. Die Knollen sollten **fest** und so **hell** wie möglich sein. Außerdem ist es wichtig, dass die Blätter **keine starke Grünfärbung** haben. Die starke Färbung spricht für einen sehr hohen Anteil an Bitterstoffen. Ob du große oder kleine Kolben kaufst, hängt ganz davon ab, wie du sie später verwenden

## Chicorée zubereiten - bitter macht lustig!

möchtest. Um einen Salat zu machen, eignen sich am besten die kleinen Kolben, da die Blätter nicht so bitter sind. Zum Füllen und Überbacken ist etwas größerer Chicorée ideal.

### Wie lagerst du Chicorée richtig?

Um Chicorée so lang wie möglich frisch zu halten, solltest du ihn **kühl und dunkel** lagern. Wickle die Kolben dazu einfach in etwas Küchenpapier und bewahre sie in einer Plastiktüte im **Gemüsefach** deines **Kühlschranks** auf. So ist das knackige Wintergemüse ca. **4 Tage haltbar**.

### Welche Nährwerte stecken in Chicorée?

Chicorée ist ein wahrer Nährstofflieferant, voll mit wichtigen Inhaltsstoffen wie **Vitamin A, B und C** sowie **Kalium, Magnesium** und **Kalzium**. 100 g des blassen Wintergemüses haben gerade mal **16 Kalorien**, 94,4% sind davon Wasser. Da Chicorée besonders fettarm ist, wird er häufig in Diäten eingesetzt. Der Bitterstoff Intybin ist gut für den Magen und fördert die Darmflora.