

Rezept im Frühling

„Chicorée harmoniert mit süßen und cremigen Zutaten“

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger

■ MINI-WARENKUNDE: CHICORÉE

Aktuell läuft der Chicorée-Countdown. Denn schon im Mai verabschiedet sich das Wintergemüse in seine Sommerpause und ist bis Oktober nicht mehr so einfach (und vor allem regional!) erhältlich. Grund genug, die gesunden Chicorée-Kolben jetzt nochmal in die Küche sowie auf den Teller zu holen. Hier harmoniert Chicorée super mit süßen und cremigen Zutaten, welche seine markante Bitternote abmildern.

Das können beispielsweise ein Salat mit frischer Orange sowie Joghurt-Dressing oder ein Pasta-Gericht mit Sahnesauce sein. Aber auch als Auflauf mit Käse überbacken oder unter einer pikanten Crumble-Schicht, wie in unserem Rezept, kommen die Kolben gut zur Geltung.

Wer jetzt beim Einkaufen nach Chicorée Ausschau halten möchte, muss genau hinschauen. Aufgrund seiner Lichtempfindlichkeit ist er oft in dunklen Boxen zu finden. Ähnlich dunkel sollten die Kolben deswegen auch zuhause bis zur Zubereitung gelagert werden – zum Beispiel eingewickelt in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank.

■ GEBACKENER CHICORÉE MIT KNUSPER-KRUSTE



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

■ ZUTATEN

Zubereitungszeit:

- 20 Minuten plus ca. 35 Minuten Backzeit

Zutaten für 2 Portionen:

- ✓ 4 kleine Chicorée-Kolben (à ca. 100 g)
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 TL Rapsöl
- ✓ Jodsalz mit Fluorid
- ✓ frisch gemahlener Pfeffer
- ✓ 30 g Walnüsse
- ✓ 20 g feine Haferflocken
- ✓ 20 g Semmelbrösel
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 10 g Butter

Außerdem für Röstbrote und Zitronen-Dip:

- ✓ 4 Scheiben Vollkornbaguette
- ✓ 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- ✓ 1 EL Zitronensaft

■ ZUBEREITUNG

1. Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen**. Chicorée-Kolben kurz mit Wasser abbrausen, dann halbieren und ggf. den harten, bitteren Strunk keilförmig ausschneiden. Apfel waschen und das Fruchtfleisch bis auf das Kerngehäuse raspeln.
2. Geraspelten Apfel gleichmäßig in einer Auflaufform (ca. 20x30 cm) verteilen. Chicorée-Hälften mit der Schnittkante nach oben darauflegen. Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Jodsalz sowie Pfeffer würzen. Chicorée gleichmäßig mit der Marinade bepinseln und anschließend auf mittlerer Schiene **20 Minuten backen**.
3. In der Zwischenzeit Walnüsse hacken und in einer Schüssel mit Haferflocken, Semmelbrösel, Jodsalz sowie Pfeffer vermischen. Mit den Händen Honig und Butter unterkneten. Brösel-Mischung gleichmäßig über den Chicorée streuen und weitere **15 Minuten fertigbacken**.
4. Baguettescheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, dann mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Fertigen Chicorée mit Baguette und Joghurt-Dip servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.