



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit: Essen & Trinken

Chicoree: Knackiges Wintergemüse – frisch auf den Tisch

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 12.01.2015
(ESD beim WDR am 04.02.2011)

Chicoreeschiffchen mit Frischkäse

Ein Chicoreeblatt hat ja diese praktische Schiffchenform. Darin lassen sich die unterschiedlichsten Dinge unterbringen – die man damit bequem aus der Hand essen kann. Eine ebenso gesunde wie köstliche Knabbererei.

Für sechs Personen:

300 g Frischkäse
Salz,
Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
1 Tasse gemischte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie)
½ TL Paprikapulver
etwas Milch zum Glattrühren
Zitronenschale
2-3 Chicoreekolben

Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer, der feingeschnittenen Frühlingszwiebel und den Kräutern in eine Schüssel geben, Paprika zufügen und etwas Milch. Etwas Zitronenschale hinein reiben und mit dem Mixstab alles glatt mixen. Die Creme gut abschmecken und entweder mit dem Spritzbeutel auf jedes Blatt spritzen oder in einem Töpfchen auf den Tisch stellen und zu den Chicoreeschiffchen reichen.

Getränk: Ein Glas Wein, zum Beispiel ein junger Pfälzer Riesling.

RENEPOTE

Chicoreeschiffchen mit gehacktem Huhn

Kräftig gewürzt und auf die Chicoreeschiffchen gehäuft, ein origineller Happen zum Aperitif.

Für vier bis sechs Personen:

400 g Hähnchenbrust

1 gehäufter TL Speisestärke

1 EL thailändische Fischsauce

1 EL Sesamöl

2 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück Ingwer

je 1-2 rote und grüne, sowie 1 große gelbe Chilischote

1 rote Paprika

1-2 Selleriestangen mit Grün

2-3 Chicoreekolben

Außerdem:

Thaibasilikum

Koriandergrün

Pfefferminze

2 EL neutrales Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

1 EL Fischsauce

1 EL Sherry oder Reiswein

Das Hähnchenfleisch mit dem Messer zuerst längs in feine Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden. Die Speisestärke einmassieren, dann auch einen Schuss Fischsauce und einige Tropfen Sesamöl untermischen. Marinieren, bis alle übrigen Vorbereitungen erledigt sind: Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, auch Paprika, Stangensellerie putzen und wenn nötig schälen, anschließend fein würfeln. Auch das Innere vom Chicoree, die Blätter also, die für Schiffchen zu klein sind, fein würfeln. Die Schiffchen nebeneinander - Wölbung nach unten - auf einer großen Platte anrichten. Die Kräuter von den Stielen zupfen.

Das neutrale Öl im Wok erhitzen, Sesamöl zufügen. Zuerst die feingehackten Gewürze, wie Chili, Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und dann sofort das Fleisch dazu tun. Für 20 Sekunden unbewegt lassen, damit es nicht am Wokboden ansetzt. Dann mit der Bratschaufel ständig rühren und dabei die Gemüse zufügen: Stangensellerie, Frühlingszwiebeln und Paprika. Auch salzen, pfeffern und mit Zucker würzen. Alles ständig in Bewegung halten (Bild 04). Sollte sich etwas am Boden ansetzen, lässt man seitlich etwas Wasser in den Wok laufen, damit es sich wieder löst. Schließlich Fischsauce und Sherry (Reiswein) angießen, fein gehackte Chicoreeblättchen und die grob geschnittenen Kräuter untermischen.

In die Chicoreeschiffchen verteilen und servieren.

Getränk: Ein Aperitifsekt, zum Beispiel ein rosafarbener Schilchersekt aus der Wildbacher Rebe.

Chicoreesalat mit Blutorangen

Zum knackigen Chicoree mit seinem zart bitteren Geschmack passen fruchtige Aromen. Er ist eine feine Vorspeise oder auch eine schöne Beilage, zum Beispiel zu Medaillons vom Schweinefilet.

Für zwei bis drei Personen:

2 Chicoreekolben

2 Blutorangen

1 grüner Spitzpaprika

1 milde rote Zwiebel am liebsten eine Roscoffzwiebel aus Frankreich oder eine aus Tropea (Italien)

1-2 EL rosa Pfefferbeeren (getrocknet)

2 EL Sherryessig

1 EL Rotweinessig

1 TL Balsamico

Salz

Pfeffer

1-2 TL Dijonsenf

3 EL Olivenöl

Chicoree schräg in nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Blutorangen filetieren – dafür die Schale mit einem Messer so abschneiden, dass auch die weiße innere Haut weggeschnitten wird, Dann lassen sich die Filets keilförmig aus den Kammern schneiden. Über einer kleinen Schüssel arbeiten, damit der Saft aufgefangen wird. Die Zwiebel auf dem Gurkenhobel in feine Ringe schneiden und den Paprika in schmale Streifen. Alle Zutaten für den Salat in einer flachen Schüssel anrichten. Den Orangensaft in der Schüssel mit den rosa Pfefferbeeren verrühren, Essig zufügen, Salz, Pfeffer und Senf. Schließlich mit dem Öl zu einer cremigen Marinade aufschlagen. Über die Salatzutaten verteilen.

Getränk: Ein fruchtiger Rotwein aus Umbrien, zum Beispiel einen Sucano.

Geschmorter Chicoree

Eine schnelle und sehr feine Beilage, zum Beispiel zu Lammkoteletts. So steht im Handumdrehen ein superköstliches Essen auf dem Tisch!

Für zwei bis drei Personen:

3-4 Chicoreekolben

2-3 EL Olivenöl

1 TL Zucker

Chilipulver

100 ml Kalbsfond

Salz

Pfeffer

etwas Zitronensaft und –schale

Basilikum

Die Chicoreekolben längs halbieren, oder bei dicken Kolben sogar vierteln. In einer großen Pfanne im heißen Olivenöl, Schnittfläche nach unten, anbraten, den Zucker dazwischen streuen und vorsichtig karamellisieren, auch gleich mit mildem Chilipulver würzen. Bevor es jedoch zu sehr mit der Hitze in Berührung kommt, mit etwas Kalbsfond benetzen und ganz langsam einige Minuten schmurgeln. Auch salzen und pfeffern und mit Zitronensaft und –schale würzen. Die Schnittflächen sollen golden glänzen, der Chicoree ganz leicht süß und scharf schmecken. Zum Schluss fein geschnittenes Basilikum drüber streuen.

Beilage: Knusprig gebratene oder gegrillte Lammkoteletts und Baguette.

Getränk: Ein fruchtiger Rotwein – zum Beispiel aus der Provence.

Chicoree-Kartoffel-Auflauf

Das kann man wunderbar vorbereiten, und braucht die Form dann nur noch rechtzeitig in den Ofen zu schieben, wenn die Gäste da sind. Ein leichtes und trotzdem herzhaftes Essen. Für Vegetarier geeignet – die lassen den Schinken einfach weg.

Für vier bis sechs Personen:

6-8 schöne, Chicoreekolben

¼ l Brühe

Zitronensaft

60 g Butter

Salz

Pfeffer

1 kg mehliges Kartoffeln

¼ l Milch

Muskat

12 Scheiben gekochter Schinken

12 Scheiben Käse (z.B. Appenzeller oder Greyerzer)

Die Chicoreekolben längs halbieren und kurz in ganz wenig Brühe mit einem Stück Butter andünsten. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Kartoffeln inzwischen garkochen, pellen und durch die Presse in einen Topf mit heißer Milch drücken. Mit einem Rührlöffel zum cremigen Püree schlagen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Stück Butter würzen. Die Hälfte davon in eine flache gebutterte Auflaufform verteilen. Schinkenstreifen auf die erste Schicht Püree ausbreiten, dann die Chicoreekolben verteilen und ebenfalls mit Schinkenstreifen bedecken. Anschließend die Käsescheiben verteilen. Das restliche Püree darüber verteilen und glatt streichen. Butterflöckchen auf die Oberfläche setzen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben (Heißluft; 220 Ober- und Unterhitze) und eine knappe halbe Stunde backen, bis der Gratin appetitlich gebräunt ist und brodelt.

Beilage: Dazu einen knackigen bunt gemischten Salat servieren.

Getränk: Ein kräftiger Chardonnay, zum Beispiel eine Spätlese aus Baden.

Pasta mit Chicoree

Das geht nun wirklich Ruckzuck: Wasser aufsetzen, sobald es kocht, Pasta rein. Bis sie gar ist, ist auch der Sugo fertig:

Für zwei bis drei Personen:

250 g Spaghetti

Salz

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1-2 Chilis

2-3 EL Olivenöl

3-4 Anchovisfilets

1 Tasse schwarze Oliven

1 dicker Chicoreekolben

6 Cocktailtomaten

Basilikum (oder Petersilie)

Parmesan

Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch, Chili fein würfeln und in Olivenöl andünsten, Anchovis zerpflücken, mit den Oliven zufügen. Am besten schmecken Anchovis, die in Olivenöl eingelegt sind – kosten zwar etwas mehr, aber das lohnt sich. Schließlich den in Streifen geschnittenen Chicoree und Cocktailtomaten als ganzes mitdünsten, sowie etwas gehacktes Basilikum (oder Petersilie). Die Tomatenhaut lässt sich nach kurzer Zeit einfach abziehen. Die tropfnasse Pasta untermischen, sowie etwas geriebenen Parmesan. Sofort servieren.

Beilage: Geröstete Knoblauchbrösel: dafür Semmelbrösel in etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten, Knoblauch durch die Presse zufügen. Über die Pastaportion im Teller streuen.

Getränk: Dazu einen Rotwein, diesmal einen Nero d'Avola.

Chicoree-Flip

Hier der Beweis, dass man Chicoree nicht nur essen, sondern auch trinken kann:

Für zwei Personen:

1 Chicoreekolben

1 Zitrone

1 Blutorange

1 TL Zucker

1 EL Grand Marnier (Orangenlikör)

Eiswürfel

eventuell einige Minzeblätter

Chicoree putzen, in Stücke schneiden, in einen hohen Mixbecher füllen. Zitronensaft zufügen, ebenso Blutorangensaft, die dünn abgeschnittene Orangenschale, Zucker und Likör.

Einige Eiswürfel dazu, auch die Minzeblätter und mit dem Mixstab aufmixen, bis alles
glatt püriert ist. In hohe Gläser füllen, in die man zuvor zwei Chicoreeblätter gesteckt
hat. Ein pfiffiger und gewiss nicht alltäglicher Aperitif!