

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

die Wegwarte, auch wilde Zichorie genannt, die an vielen Wegen mit ihren schönen, blauen Blüten wächst, ist die Urahin des Chicorée! Früher wurden die Zichorienwurzeln als Kaffeeersatz geerntet - bei einer reichen Ernte 1870 in Belgien wurden die Wurzeln eingelagert und die Bauern entdeckten, daß die weißen Sprosse besonders gut schmeckten. Daraus entstand die Chicorée-Treiberei. Auch heute ist Belgien der bedeutendste Chicorée-Exporteur. Meist wird bei uns der Chicorée als Salat zusammen mit Obst zubereitet. Aus Belgien und Frankreich gibt es aber auch Rezepte für Aufläufe, Fleisch- und Fischgerichte, oder als Tarte Tatin mit Ziegenkäse und Chicorée! Chicorée ist mit seinen Bitter- und Ballaststoffen gut für das Verdauungssystem, reich an Vitaminen und Mineralien ist er natürlich auch!

Mit freundlichen Grüßen
 Heike Naträß

Chicorée - Grapefruit - Salat

- 2 mittlere Chicorée-Stangen - in Sträßen schneiden
 - ½ Grapefruit - schälen und würfeln
 - 2 Champignons - blättrig aufschneiden
 - 4 Walnüsse - schälen, grob hacken
 - 2 EL Gemüsebrühe
 - 1 EL Apfelsaft
 - ½ EL Zitronensaft
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Walnussöl
 - ½ Bd glatte Petersilie - hacken
 - Salz + Pfeffer - nach Bedarf
- mischen, Chicorée, Grapefruits, Champignons und Nüsse mischen - Sauce darüber geben, mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen!

Guten Appetit