

3. Advent 2023

In den Raubnächten liefern wir nicht aus!

Nach Weihnachten sind Bestellungen wieder ab dem
8. Jan. möglich!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Chicorée stammt von der Wegwarte ab, die als
Wildblume in Europa weit verbreitet ist. Von der Wegwarte stammen
zwei Kulturarten ab: Die Wurzelzichorie, die seit langem als Zichorienkaffee
Verwendung findet, aber auch Verfälscht wurde und die Salatzichorien,
mit den Sorten: Chicorée, Radiccio, Zuckerhut und Endivie, die alle, die
heute selten gewordenen Bitterstoffe enthalten und damit besonders
gesund sind, sie regen die Verdauung an und binden Magensäure.

In Frankreich und Belgien wird über das 10-fache der Menge pro Kopf
und Jahr gegessen wie in Deutschland, da es dort auch üblich ist, sie
zu braten, dinsten oder zu gratinieren, s.u.

mit frischen Grüßen
Heute Hatred

Gebratener Chicorée mit Penne

400g Penne nach Anleitung zubereiten

2-3 Zwiebeln - halbiert, in Spalten schneiden } in gut Olivenöl anbraten
2-3 Knoblauchzehen - in feine Streifen schneiden }

4 Stk Chicorée - Längs halbieren, quer in 2cm Streifen schneiden } zu den Zwiebeln
60g getrocknete Tomaten in Öl - abtropfen, in Streifen schneiden } dazu geben, etwas
2 EL Oliven - abtropfen, halbieren } anbraten

dann Penne dazu, abschmecken
mit Salz, Pfeffer,

etwas Petersilie - hacken } auf dem Teller
100g Parmesan - gerieben } damit bestreuen

Guten Appetit