



→ GEBRATENER CHICORÉE

Zutaten (für 4 Pers.): 20g Butter, 1 Zwiebel, 500g Chicorée, Salz, Pfeffer, nach Belieben Sahne

Zubereitung: Die Butter schmelzen, eine klein gehackte Zwiebel und die Chicorée-Blätter dazugeben, salzen, pfeffern, nach Belieben etwas Sahne dazugeben und mehrmals wenden. Dazu passen Salzkartoffeln und Leberkäse oder Schnitzel.

→ CHICORÉE-AUFLAUF

Zutaten: 500g gekochte Kartoffeln, 1kg Chicorée, 250g Karotten, 200g gekochter Schinken, 1 kleinen Bund Petersilie, 40g Mehl, 40g Butter, 1/2l Milch, Salz, Pfeffer und Muskat, 200g geriebenen Käse

Zubereitung: Gebutterte Auflaufform mit -in dünne Scheiben -geschnittenen Kartoffeln auslegen. Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und die Kartoffeln damit bedecken. Karotten und den gekochten Schinken würfeln und beides auf dem Chicorée verteilen. Petersilie fein wiegen und ebenfalls darüber streuen. Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit Milch aufgießen, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat; die Bechamel-Sauce auf dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen.

→ CHICORÉE-GEMÜSE IN SAHNESAUCE

Zutaten (für 2 Pers.): 500g Chicorée, 1l Wasser, Salz, 40g Butter, 30g Mehl, 1 Eigelb, 1/4 l Sahne

Zubereitung: Den Chicorée (Strunk entfernen) in Salzwasser 10-15min. kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und jede Staupe in 3 Stücke teilen - warm halten. Die Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit so viel heißem Chicorée-Wasser langsam aufgießen, bis eine sämige Sauce entsteht. 5min. kochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken; das verquirlte Eigelb unterrühren und erhitzen, bis die Soße beinahe kocht. Die Sahne unterrühren und die Sauce über den Chicorée gießen. Dazu eignet sich zum Beispiel Grünkern- oder Schweinebraten mit Klößen.

→ MÖHREN-FENCHEL-SUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Möhren, 1 große Fenchelknolle, 1 l Gemüsebrühe, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Pfeffer, etwas Zimt, 100g Crème Fraîche

Zubereitung: Den Fenchel und die Möhren putzen und klein schneiden. In die Gemüsebrühe geben und ca. 30min. garen lassen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit Crème Fraîche abrunden.

→ WIRSING-RISOTTO MIT CHAMPIGNONS

Zutaten: 1El. Butter, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200g Risottoreis, 600ml Gemüsebrühe, 1 Wirsing, 2El. Butter 200g Steinchampignons, 250ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 80g Parmesan, 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren

Zubereitung: In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und einige Min. mit dünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50min. kochen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk heraus schneiden, die Blätter in 1cm breite Streifen schneiden und 6-8min. blanchieren. In einer zweiten Pfanne Butter auslassen und die in Schei-

ben geschnittenen Pilze 3min. dünsten. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Pilze unterheben, würzen und weitere 3min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Den Parmesan unterrühren, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

→ NUDELN MIT PAPRIKA-MÖHREN-SAUCE

Zutaten (für 4 Pers.): 400g Penne-Nudeln, Kräutersalz, 1 rote Paprikaschote, 1 Stange Lauch, 4-5 Möhren, 1El. Olivenöl, 250ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung: Für die Nudeln reichlich Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch darin andünsten, die Paprikawürfel und Möhrenscheiben hinzufügen und einige Minuten weiterdünsten. Dann die Sahne untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Nudeln ins kochende Wasser geben und bissfest garen (8 Minuten), dann abgießen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, Sauce dazugeben und mit dem gehackten Basilikum bestreuen.

→ FENCHELAUFLAUF

Zutaten (für 4 Pers.): ca. 1kg Fenchelknollen, (etwas Grün für die Garnitur aufheben), 200ml Gemüsebrühe Für den Guss: 2 Eier, 200ml Milch, 3El. Kräuterfrischkäse, 4El. Crème fraiche, 2TI. Dill, Pfeffer, Kräutersalz, Butter für die Form, 150g geriebener Käse

Zubereitung: Die Fenchelknollen putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur zur Seite legen. In der Gemüsebrühe knapp weich garen. Für den Guss Eier, Milch, Kräuterfrischkäse, Crème fraiche und den Dill verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen abgießen und in eine mit Butter gefettete Form füllen. Den Guss darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30min. backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

→ GEBRATENER WIRSINGSALAT

Zutaten (für 4 Personen): 1 Wirsingkopf (klein), 1 Lauchstange (klein), 40g Tomaten (getrocknet), 20ml Olivenöl, 20ml Weißweinessig, 60ml Traubenkernöl, Salz, Pfeffer (weiß)

Zubereitung: Den Wirsingkopf vierteln und die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen. Die Wirsingviertel in Rauten schneiden (Seitenlänge etwa 1cm). Die Lauchstange waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrauten darin auf mittlerer Temperaturstufe langsam anbraten. Nach etwa 2min. die Lauchringe und die Tomatenstreifen hinzugeben. Alles gut durchschwenken und weitere 2min. garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Abschließend das Traubenkernöl angießen. Den Wirsingsalat auf vier Teller verteilen, kurz abkühlen lassen und lauwarm genießen. Hierzu passt frisches und mit Butter bestrichenes Vollkornbrot.

EINEN GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN
DAS TEAM DER GEMÜSEKISTEN