



## → CHICORÉE-SALAT NACH GUTSHERRENART

**Zutaten (für 4 Pers.):** 500g Chicorée, 1 säuerlicher Apfel, 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 hartgekochte Eier; für die Marinade: 1/2l Sahne, 2Tl. Senf, 1Tl. Zitronensaft, Salz, Zucker

**Zubereitung:** Chicorée in 1cm breite Streifen schneiden (Strunk kann wegschnitten werden), 5min. in warmes Wasser legen, abtropfen; den Apfel schälen und würfeln, Tomaten häuten und in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln, Eier grob hacken; alle Zutaten vorsichtig mit dem Chicorée mischen; Marinade anrühren und mit dem Salat vermengen; alles ca. 30min. kühl stellen und durchziehen lassen; vor dem Servieren evtl. mit Paprikapulver überstäuben.

## → CHICORÉESALAT MIT ROQUEFORT UND WALNÜSSEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 2 Chicorée, 1 Apfel, 150g gehackte Walnüsse, 200g Roquefortkäse, für das Dressing: 2El. Kräuternessig, 1Tl. Honig, Pfeffer, 4El. Nussöl

**Zubereitung:** Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleinere Stücke schneiden. Roquefort grob würfeln. Alle Zutaten mit den Walnusskernen in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing die genannten Zutaten vermischen und mit Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Etwas ziehen lassen.

## → ÜBERBACKENER CHICORÉE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 4 Chicorée, Butter, Paniermehl, Salz

**Zubereitung:** Den Chicorée säubern und den bitteren Teil entfernen, Salzwasser aufsetzen und den Chicorée darin bissfest kochen. In eine Auflaufform Paniermehl streuen und eine Lage Chicorée darauf legen. Chicorée etwas auseinander ziehen, dass er etwas die Form ausfüllt. Und dann wieder Paniermehl und ein paar Butterflöckchen darauf verteilen und so weiter. Zum Schluss noch mal Paniermehl und ein paar Butterflöckchen. Das Ganze dann in den Ofen schieben, bei 200°C, bis die Butter schön zerlaufen ist. Dazu passen Pellkartoffeln und ein grüner Salat mit Möhrenraspeln und Radieschenscheiben.

## → GESCHMORTER CHICORÉE

**Zutaten:** 8 Chicorée, 50g Butter, Salz

**Zubereitung:** Chicorée kurz abrausen, evtl. äußere welke Blätter abzupfen, mit einem spitzen Küchenmesser den bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden. Chicorée-Köpfe in einen flachen Topf nebeneinander legen, knapp zur Hälfte Wasser in den Topf füllen, Wasser leicht salzen, die Hälfte der Butter über dem Chicorée verteilen und ca. 20min. zugedeckt bei leichter Hitze köcheln lassen, bis der Chicorée fast butterweich ist. Deckel entfernen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen, Restbutter dazu geben, erhitzen und die Chicorée-Köpfe darin von allen Seiten anbräunen.

**Tipp:** Um evtl. bitteren Geschmack zu vermeiden, kann auch eine Prise Zucker im Kochwasser helfen.

## → GERÖSTETE KAROTTENSUPPE

**Zutaten (für 2 Pers.):** 4 Möhren, 1 Zwiebel, 1Tl. Fenchelsamen, 1Tl. Cumin, 1Tl. Honig, Salz und Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, 1Pr. Chili, etwas Olivenöl, 100ml Kokosmilch

**Zubereitung:** Die Karotten und die Zwiebel schälen und zerteilen. Mit etwas Olivenöl einreiben. Mit Fenchelsamen, Chili und Cumin bestreuen und auf einem Blech im Ofen für 25min. bei eingeschaltetem Grill und Heißluft garen. Wenn das Gemüse Farbe bekommen hat, dieses in einem Topf geben und mit Suppe aufgießen. Köcheln lassen bis das Gemüse ganz weich ist. Anschließend mit dem Pürrierstab verarbeiten, dass es eine sämige Masse gibt. Die Kokosmilch unterrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## → STAMPFKARTOFFELN MIT RUCOLASALAT

**Zutaten (für 4 Pers.):** 750g mehligkochende Kartoffeln, 1l Fleischbrühe, 250g Rucola, 2El. Essig, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, 2El. Pflanzenöl

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 25min. garen, abgießen. Grob zerstampfen, dabei die heiße Fleischbrühe unterrühren. Rucola waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Aus Essig, feingewürfelter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Muskat eine Salatsauce rühren, zum Schluß das Öl dazugießen, mit dem Rucola unter die Kartoffeln heben und lauwarm servieren.

## → PENNE MIT FEINER GEMÜSERAHMSOÛE

**Zutaten (für 4 Pers):** ca. 350g Penne aus Hartweizengriess, 2 kleine Stangen Sellerie, 4 Karotten, 2 Kohlrabi, 1Tl. Currymischung, 1Tl. Liebstöckel, 1 Gemüsebrühwürfel, ca. 50ml Sahne, Salz

**Zubereitung:** Die Gemüse schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit den Gewürzen und etwas Wasser weichkochen, dann fein pürieren. Mit Salz, etwas Sahne und eventuell frischer Petersilie abschmecken. Parallel zu der Soße die Nudeln weich kochen und anschließend alles mischen.

## → NUSS-MÖHREN-PUDDING

**Zutaten (für 8 Pers):** 100g Mandeln, 100g Cashewkerne, 100g Pistazienkerne, 200g Möhren, Fett für die Form, 100g Grieß, 100g flüssiger Honig, 4 Eier, Salz, 40g Rosinen, 250g Schlagsahne, 1Tl. Zimt, gemahlen, 1Tl. Kardamom, gemahlen, 1El. Zitronenschale, abgerieben

**Zubereitung:** Mandeln und Cashewkerne auf einem Backblech im heißen Ofen bei 180°C auf 2. Einschubleiste von unten 10-12min. goldbraun rösten (Gas 2-3, Umluft 180°C), etwas abkühlen lassen und mit den Pistazien grob hacken. Möhren schälen und fein raspeln. Eine Savarinform (1,25 l Inhalt) gründlich fetten und mit 2El. Grieß ausstreuen. Honig, Eier und 1Pr. Salz über dem heißen Wasserbad zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Möhren, alle Nüsse, 80g Grieß, Rosinen und die Sahne nach und nach unterheben. Mit Zimt, Kardamom und Zitronenschale würzen. Den Teig in die Form füllen und im heißen Wasserbad im 180°C heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 25-30min. garen. Den Pudding sofort auf eine Platte stürzen und warm oder kalt mit der Zabaione servieren.