

CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 9. Februar 2012



Ich kenne noch die Zeit, als wir nur saisonales Gemüse und Obst gegessen hatten. Im Winter gab es an Obst nur Äpfel und „Kuba-Orangen“. Die Orangen sind den Saftorangen ähnlich, schlecht zu schälen, jedoch sehr saftig. Damit wir genügend Vitamine bekamen, gab es viele Salatvariationen. Einer davon ist der Chicorée-Salat. Neben den Vitaminen wirkt der Bitterstoff Inulin sich positiv auf unsere Darmflora aus. Auf YouTube könnt ihr sehen, wie einfach es geht.

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Chicorées
2 Orangen
1 Apfel, 1 Banane
2 TL Honig oder Agavendicksaft
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Dieser Salat ist ganz einfach zuzubereiten. Den Chicorée in Ringe schneiden. Die Orange filetieren, den Apfel in Spalten schneiden und beides zum Salat fügen. Jetzt müsst ihr nur noch den Saft der Zitrone mit dem Honig vermischen und über den Salat geben. Wer mag kann den Salat noch weiter variieren, zum Beispiel mit Nüssen.

Tipp: Mit frischer Minze, Zimt oder Walnüssen bekommt der Salat eine ganz anderen Note. Der Versuch ist es wert. □ Ebenso eignet sich Chicorée als gedünstetes Gemüse und ist richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicoréesalat mit Granatapfel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr