CHICOREE I SALAT MIT ORANGE UND GRANATAPFEL I Kochen mit Freunden

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018

Das neue Jahr hat uns schon wieder voll im Griff, also wird auch wieder gekocht. Wie ihr wisst, koche ich sehr gern mit Freunden und Familie. Man kann sich austauschen, voneinander lernen, neue Rezepte ausprobieren, sich die Arbeit teilen und gemeinsam essen. Für mich ist das **Lebensqualität**. Deshalb macht mir die Arbeit mit meinen Schülern und Teilnehmern so viel Freude. Am letzten Wochenende habe ich nach langer Pause wieder einmal mit Suna Pfeif gekocht. Sie bekam zu Weihnachten ein Kochbuch geschenkt und so ließen wir uns inspirieren. Ihren Artikel, Bilder und Titel von dem Kochbuch findet ihr auf Sunas Blog.

Wie ihr wisst, bin ich ein Freund der schnellen Gerichte mit wenigen Zutaten. So habe ich zu unseren aufwendigen Gängen einen recht schnellen und leichten Chicorée-Salat beigesteuert. Oma hat ihn früher so oft zubereitet. Daher auch eine Erinnerung an meine Kindheit.

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 Chicorées (je nach Größe)
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel

Für das Dressing (sind alles Basics)

- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL milden Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Diese ist ganz einfach. Ihr schneidet den Chicorée in der Mitte durch und den dicken Strunk heraus. Dieser ist ziemlich bitter. Die Blätter werden in Streifen geschnitten. Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, schneidet ihr ihn in der Mitte durch. Nun legt die Schnittfläche auf eure Hand und schlagt mit einem Löffel auf den Granatapfel, bis alle Kerne herausfallen. Dies solltet ihr natürlich über einer Schüssel machen. Nun wird die Orange geschält und filetiert. Mit einem scharfen Messer geht das recht gut. Die Zutaten für das Dressing gebt ihr in ein Glas mit Schraubverschluss. Den Inhalt müsst ihr gut schütteln, über den Salat gießen und vermengen. Fertig ist der Salat, einfach anrichten und verspeisen.

Tipps: Bei mir ist selten ein Salat wie der andere. Ich schaue immer, was ich zu Hause habe. Ihr könntet hier noch einen Fruchtessig, zum Beispiel einen Himbeeressig verwenden, zusätzlich oder an Stelle der Zitrone. Sehr lecker schmecken Nüsse dazu. Oder ihr gebt dem Salat mit einem Löffel Joghurt noch einen anderen Geschmack. Der Chicorée ist so gesund für unsere Darmflora, unterstützt unser Immunsystem und hat wenige Kalorien. Probiert es einfach aus. Dieses Gericht ist vegetarisch.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Chicorée – Wintersalat Dazu gibt es auch ein Video auf meinem YouTube – Kanal

ICH WÜNSCHE EUCH FÜR DIESES JAHR VIELE TOLLE MOMENTE, SPASS AM KOCHEN UND ESSEN. BLEIBT GESUND.

EURE KARIN

CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018

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