



## Rezepte aus der Region



### Wie bereitet man Chicorée zu?



Wir essen Chicorée in aller Regel als Salat, die in Frankreich, Belgien und Niederlanden übliche Verwendung als Kochgemüse ist bei uns bisher weitestgehend unbekannt.

Das Salatgemüse, das wie Endiviensalat und Radicchio zur Gattung der Zichorien gehört, ist reich an Vitaminen, Mineral und Ballaststoffen. Chicorée ist kalorienarm und der nitratärmste Wintersalat. Der bittere Teil des Chicorées liegt im Strunk. Wer darauf verzichten möchte, schneidet einen Keil aus dem unteren Teil heraus. Lagerung: kühl und dunkel. Bei Licht verfärben sich die Blätter schnell wieder grün. Karen Schweighöfer von den „Gemüsegegnern“ aus Kalkriese hat für Osnabrücker Wissen zwei Chicoreerezepte ausgesucht. Das zweite Gericht finden Sie unter: [www.Osnabruecker-Wissen.de](http://www.Osnabruecker-Wissen.de) | YK

### Chicorée - Gratin (4 Personen)

#### Zutaten:

500 g Chicorée Reis für 4 Personen(200 g),

200 g Blauschimmelkäse  
(oder einen Käse Ihrer Wahl, z.B. Gouda oder Edamer),

200 ml Schmand (oder Crème fraîche),

1 Tasse Milch

1. Den Reis ( z.B. Langkornreis oder Basmati) gar kochen und währenddessen den Chicorée der Länge nach halbieren und waschen. Chicoréehälften ca 3-5 Min. blanchieren.
2. Den Blauschimmelkäse und den Schmand (oder Crème fraîche) pürieren und die Milch mit einrühren. Anderen Schnittkäse einfach fein reiben und mit dem Schmand und Milch vermischen.
3. Den Reis in eine Auflaufform schichten, darauf die Chicoréehälften verteilen, die pürierte Masse darüber verstreichen und im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.