



Ein Projekt der Grundschule
Taufkirchen (Vils)

Kachkiste

Chicoree

Schmeckt als Salat mit Orangen, Äpfeln und Nüssen sehr lecker. Aber auch kurz in Butter geschwenkt oder gekocht und mit Schinken und Käse überbacken. Den bitteren Kern kann man keilförmig heraus schneiden.

Chicoreesalat mit Weintrauben (ca. 4 Portionen)

700 g Chicoree
300 g weiße und blaue Weintrauben
100 ml Schmand
3 EL süße Sahne
2 EL Orangensaft / 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
10 Walnüsse

Den Chicoree putzen und der Länge nach halbieren, waschen, trocken tupfen. Den Strunk herausschneiden und den Chicoree in etwa fingerbreite Stücke schneiden. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Chicoree und Weintrauben mischen. Die Sahne mit Öl und dem Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Soße mischen. Walnuskerne grob zerkleinern und über den Salat streuen.

Chicoreegemüse

4 Eier, Chicoreeblätter, Cocktailtomaten, 3 EL Öl, Muskat, Petersilie, Salz

Die Eier hart kochen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Petersilie fein hacken. Den Chicoree waschen. Eierwürfel auf die Chicoreeblätter verteilen. Kurz alles in der Pfanne anbraten. Jetzt noch mit Muskatnuss würzen und etwas Öl darüber geben. Nach Belieben salzen.



Das Netzwerk in Taufkirchen (Vils) und Umgebung
www.gemeinsamtafeln.de