

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Chicoree

Die Zichorie wird im Freiland angebaut, im Herbst werden die Wurzeln gerodet und in dunkle, warme Treibereiräume gebracht. Im Winter werden die gelblich-weißen Sprossen geerntet. Der leicht bittere Geschmack beruht auf dem Inhaltstoff Intybin, der appetitanregend wirkt und sich positiv auf die Gallentätigkeit auswirkt. Licht verstärkt den bitteren Geschmack, deshalb sollten Chicoreesprossen immer in lichtundurchlässigen Papiertüten gelagert werden.

Chicoree- Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln	500 g Tomaten (Glas)
20 g Butter	3 Chicoree
200 g Langkornreis	100 g würzigen Käse
½ l Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Zwiebeln pellen, fein würfeln und in heißer Butter anschwitzen. Reis dazugeben, anrösten und die Brühe zugießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. Den Chicoree vom Strunk entfernen und in dünne Steifen schneiden. Chicoreespitzen für die Garnierung zurücklassen. Die gewürfelten Tomaten, den geriebenen Käse und die Chicoreestreifen unter den Reis mischen und noch 5 Min. weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken und untermischen (einige Blätter zum Verzieren zurücklassen) Den Risotto auf den Chicoreespitzen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)