

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Gebratener Chicorée

**Zutaten:** 2-3 Chicorée, 10 ml Balsamico, Salz, 1 TL gek. Gemüsebrühe, 10 ml Wasser, 10 ml Olivenöl

**Zubereitung:** Den Chicorée vierteln. Öl in der Pfanne erhitzen (nicht zu stark) und den Chicorée von allen Seiten leicht anbraten. Die gekörnte Brühe dazugeben, mit Balsamico und Wasser ablöschen. Salzen. Wenn der Chicorée von allen Seiten bräunlich ist und durchgegart, kann er mit Petersilie bestreut serviert werden.

## Gedünsteter Chicorée

**Zutaten:** Chicorée, 1 EL Zucker, Orangensaft, Butter, Salz

**Zubereitung:** Der Chicorée wird halbiert und vorsichtig vom Strunk befreit. Zucker in einer Pfanne zerlassen, bis dieser leicht bräunlich karamellisiert. Mit Saft von 1 Orange ablöschen und einen Stich Butter zugeben. Den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen, etwas salzen und Deckel drauf. Ca. 10 Minuten dünsten, dann ist er gar. Kartoffelpüree und ein Salat passt gut dazu.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team  
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)