

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Die Bitterstoffe im **Chicorée** sind nicht ungesund, im Gegenteil, sie wirken appetitanregend und harntreibend. Sie aktivieren Leber und Galle und erweisen sich als verdauungsfördernd. Auch für Diabetiker und Rheumatiker ist Chicorée ideal, denn er belastet den Stoffwechsel nicht und wirkt durch seinen Basenüberschuss säurebindend.

Wer den bitteren Geschmack nicht mag, kann den Strunk entfernen oder die Bitterstoffe mit Zitronensaft neutralisieren.

Chicorée in Sahnesauce

Zutaten:

4 Chicorée, geputzt, halbiert	1 EL Butter
3/8 l Sahne	½ TL Zucker
1 Eigelb	1 EL Zitronensaft
1 EL Petersilie	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Topf mit Butter ausfetten, Chicoréehälften mit der Schnittseite nach unten hineinlegen. Die Sahne mit Pfeffer, Salz und Zucker verrühren über den Chicorée gießen und bei milder Hitze ca. 20 Min. gar dünsten. Chicorée in eine Schüssel geben, Sauce mit Zitrone und Eigelb abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Dazu Pellkartoffeln servieren.

Fertig!

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

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