

Bittere Wintersalate Zuckerhut, Raddiccio, Endivie und Chicorée

Lange Zeit wurden die Bitterstoffe aus Salaten gezüchtet, gewässert oder mit viel Zucker übertönt.

Süße Milch zaubert Babys ein Lächeln auf den Mund, bittere Lebensmittel wurden hingegen evolutionsbedingt aus Schutz vor Vergiftungen immer schon abgelehnt. In einigen giftigen Lebensmitteln wie Bittermandeln schützen die Bitterstoffe auch vor dem Verzehr. Unsere Geschmacksrezeptoren reagieren sehr empfindlich auf die geringsten Mengen von bitteren Substanzen.

Bitterstoffe steigern die Produktion von Speichel und Magensaft und fördern so Magenmotilität und Verdauung. Gerade Wintersalate wie Endivie, Frisée, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut sind reich an Bitterstoffen, die den Stoffwechsel und Appetit anregen, aber die Lust auf Süßes mindern.

Um den bitteren Geschmack etwas abzumildern, sollten Sie den Salat keinesfalls wässern! Man wäscht den Salat gut, entfernt den Strunk und die derben Blattrippen, denn da sind die meisten Bitterstoffe enthalten. Einen milden Kontrast setzen Sie mit Kartoffeln im Endiviensalat, Orangen im Zuckerhutsalat oder Äpfeln im Chicorée. Feine Walnusdressings mit Balsamessig harmonisieren wunderbar mit den bitteren Salaten. Wer es ein bisschen milder mag, mischt am besten mit anderen Blattsalaten.

Radicchio-Apfel-Salat



Radicchio Rosso di Chioggia



Radicchio Variegato di Castelfranco

Zutaten: 2 Köpfe Radicchio, 80 g Champignons, 1 EL Butter, 8 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 TL Honig, 1 TL Senf, 8 EL Sonnenblumenöl, 2 Äpfel, säuerlich, z. B. Elstar und 1/2 Bund Schnittlauch

Radicchio putzen, abbrausen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Butter erhitzen. Champignons darin braten. herausnehmen und abkühlen lassen.

Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl zu einem Dressing verrühren. Äpfel abbrausen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in sehr feine Spalten schneiden.

Äpfel und Radicchio mit dem Dressing mischen. Champignons unterheben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, ebenfalls untermischen und abschmecken.

Zuckerhutsalat mit Orangendressing

Zutaten: 1 Zuckerhut, 2 Orangen, 40 g Walnuskerne, 4 EL Olivenöl, 3 EL heller Balsamico, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 50 g Gorgonzola, ½ Schale Kresse



Zuckerhut waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Eine halbe Orange auspressen. Die restlichen Orangen schälen, würfeln und mit der Hälfte der Walnuskerne mischen. Für die Vinaigrette das Öl mit dem Essig, Senf und ausgepressten Orangensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Walnusskernen über den Salat streuen. Dazu frisches Baguette reichen.

Chicorée mit Frischkäse-Kräuterfüllung

Zutaten: 2 Knollen Chicorée, 250 g Frischkäse, 3 EL Sahne, 2 Päckchen (unterschiedliche Sorten) Kresse, 3 Zweige Dill, 1 Orange, Zitronensaft, 1 Prise Piment, Salz, Olivenöl



Chicorée-Knollen in Blätter teilen. Frischkäse, Sahne und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse mit etwas Zitronensaft, Piment und Salz würzen.

Dill säubern, von den Stielen zupfen und grob hacken oder schneiden. Kresse-Blätter von den Stielen schneiden. Beides zur Frischkäsemasse geben. Orange bis unter die Haut schälen und das Fruchtfleisch ausschneiden. Die Orangenfilets halbieren und zum Frischkäse geben. Wer mag, kann noch etwas geriebene Orangenschale hinzufügen.

Die Frischkäsecreme in die Chicorée-Blätter füllen, auf Tellern anrichten und mit einigen Kresse-Blättern bestreuen.