



«Die Stammfpflanze von Chicorée ist die wilde Zichorie. Die blassen und zarten Sprossen gedeihen in der Dunkelheit, oft im winterkalten Keller auf der Suche nach Licht.»

ZICHORIENSPROSSEN IM ORANGENSAFT MIT SAFRAN

Safran verbindet sich mit dem feiwürzigen, leichten Bittergeschmack des Milchsaftees im Chicorée.

1 | Orangensaft, Safranfäden und Aji Amarillo in einer weiten Pflanne aufkochen, den Chicorée in die Flüssigkeit geben und Butterstücke darauf verteilen.

2 | Während 10–15 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Den Sud über das Gemüse schwenken, damit die Gemüseteile, welche nicht im Sud liegen, sich nicht durch Oxydation braun verfärben können.

3 | Den Chicorée in eine Gratinform geben, den Sud in der Pflanne etwas einkochen und mit Salz und ev. Zucker abschmecken. Diesen würzigen Saft über die Chicoréesprossen giessen und den Parmesan darüber streuen.

4 | In der oberen Hälfte des Backofens bei 210°C während ca. 10 Minuten gratinieren, bis sich leicht braune Spitzen bilden.

Varianten:

Das knackig gekochte Gemüse nicht mehr in den Ofen schieben, es ist nach dem Kochen auch schon servierbereit.

Chicorée in ofenfeste Portionenförmchen verteilen und mit einem Stück Roquefort oder Chèvre gratinieren.

- 4 Stk.** Brüsseler 300g
- 100 ml** Orangensaft
- 1 Prise** Safranfäden
- 2 Prisen** Aji Amarillo, (Chili)
- 20 g** Butter
- Salz und**
- Zucker zum Abschmecken**
- 2 Ei** Parmesan, gerieben

Variante: Mit einem Stück Chèvre oder Roquefort überbacken, Butter im Rezept weglassen.

Brüsseler:

Die Stammpflanze des Chicorée ist die Zichorie. Sie ist weit verbreitet, wächst wild in Europa und Nordafrika, ebenso vom Orient bis Sibirien. Wir kennen die Pflanze mit ihren feinen, hellblauen und sternförmigen Blüten als Wegwarte auf kargen Böden, an Wegrändern oder auf Brachen stehend.

Den «Brüsseler» verdanken wir einer zufälligen Begebenheit: Zichorienwurzeln wurden nach einer reichen Ernte in Belgien in Gewächshäusern in Erde eingeschlagen, in den folgenden Wintermonaten trieben kräftige Sprossen aus den Wurzeln. Sie blieben infolge von Lichtmangel bleich und zart.

Obwohl die Pflanze die Sonne nicht gesehen hat, ist sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen: Durch Kalium, Phosphor und Calcium wirkt das Gemüse basisch und ist wassertreibend. Auch die Vitamine A, B, und C sind vorhanden. Der sanft bittere Milchsaft gibt die typische Würze im Gemüse und regt unsere Verdauungssäfte an.

Gemüse kochen:

Die Säure des Orangensaftes in unserem Rezept verhindert das Verkochen des Chicorées. Die Ursache für diese erwünschte Wirkung ist, dass die pflanzlichen Zellwände (Hemicellulosen) im Gemüse in saurer Umgebung schlecht löslich sind. In basischer Kochflüssigkeit hingegen können sie sich auflösen. Wenn wir demzufolge Gemüsestücke in saurer Flüssigkeit wie in Orangensaft oder anderen Fruchtsäften - auch in Tomatensaucen - garen, so bleibt das Gemüse während des Garens mehrere Stunden lang knackig, während es in neutralem Kochwasser innerhalb von 10 Minuten weich würde.

Ist die Kochflüssigkeit hingegen eindeutig basisch, so verkocht das Gemüse schnell zu einem Brei. In überlieferten Kochbüchern wird oft Natron oder wenig Backpulver dem Kochwasser für Gemüse beigefügt, um die Garzeit zu verkürzen, was jedoch Gemüse, auch Hülsenfrüchte und Obst schnell breiig werden lässt.



Der Brüsseler kann dank dem Orangensaft im Sud nicht verkochen. Die pflanzlichen Zellwände können sich in saurem Milieu nicht auflösen.



Die gekochten Chicoréesprossen haben wir in eine Gratinform gelegt, den Sud in der Pfanne auf die Hälfte eingekocht und über das Gemüse gegossen. Mit Parmesan bestreut und 10 Minuten gratiniert.

Wird der Chicorée in einer emailierten Gusseisenpfanne gekocht, so kann in derselben Pfanne gleich auch gratiniert werden.