

SPORT & ERNÄHRUNG

GRATINIERTER CHICORÉE MIT LACHS 1/2



FOOD FACTS

Abwechslung für den Gaumen: Chicorée ist für seinen leicht bitteren Geschmack bekannt. Weitere Informationen zum blassen Wintergemüse bekommst Du hier:

- ◆ Die traditionelle chinesische Medizin schwört schon lange auf die positive Wirkung von Bitterstoffen: Sie wirken sich positiv auf unseren Magen und Darm aus und sorgen dafür, dass alle Nährstoffe optimal aufgenommen werden können.
- ◆ In den Blättern des Chicorées steckt zudem besonders viel Beta-Carotin. Der sekundäre Pflanzenstoff wird mit einer gesteigerten kognitiven Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht. Zusätzlich kann Chicorée mit den Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Calcium punkten.
- ◆ Um zu verhindern, dass durch die Kombination mit dem Farbstoff Chlorophyll zu viele Bitterstoffe entstehen, wird Chicorée in verdunkelten Räumen oder unter lichtundurchlässigen Planen angebaut. Chicorée von guter Qualität erkennt man deshalb an festen, überwiegend weißen Kolben mit einer leicht gelb-grünen Spitze. Nach dem Kauf sollte das Gemüse ebenfalls lichtgeschützt gelagert werden, damit es nicht nachgrünt.

SPORT & ERNÄHRUNG

GRATINIERTER CHICORÉE MIT LACHS 2/2



Allgemein

30 Minuten Zubereitungszeit

190 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

325 g	Chicorée
175 ml	Gemüsebrühe
½ EL	Zitronensaft
½	Zwiebel
85 g	Lachsfilet
½ EL	Kokosöl
25 ml	Sahne
25 g	geriebener Ziegenkäse
50 g	Cherry-Tomaten
1 Prise	Muskatnuss
¼ TL	Thymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Zuerst die äußeren Blätter des Chicorées entfernen, den Kolben in zwei Hälften schneiden und den holzigen Strunk entfernen.
- 2** Die Chicorée-Hälften mit etwas Kokosöl bestreichen und in eine Auflaufform legen. Den Zitronensaft und die Gemüsebrühe darüberträufeln.
- 3** Den Chicorée für ca. 10 Minuten bei 180 Grad backen.
- 4** In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Lachsfilet beidseitig je 2 Minuten anbraten.
- 5** Die Cherry-Tomaten halbieren und die Sahne mit den Gewürzen und dem Ziegenkäse vermischen.
- 6** Alle Zutaten zusammen mit den Zwiebeln und dem Lachs in die Auflaufform zum Chicorée geben.
- 7** Für weitere 10 Minuten backen und anschließend servieren.