

Chicoree Glutenfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Inhaltsverzeichnis

Chicoree Glutenfrei Vegan.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Chicoréesalat mit Walnüssen Vegan	1
Gebackener Chicoree Vegan.....	2
Gemischter Wintersalat mit Orangen Vegan	2
Gemüse Salat F Vegan.....	3
Geschmorter Chicorée.....	4
Herbstlicher Rohkostteller Vegan	5

Chicoréesalat mit Walnüssen Vegan

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Chicoree, roter
- 100 g Walnüsse
- 2 m.- große Äpfel
- 1 Mango(s)
- 1 Schalotte(n)
- 2 TL Essig (Rotweinessig)
- 1 TL Balsamico
- Salz
- 1 Prise Anis, zerstoßene
- 2 EL Öl (Walnussöl)
- 1 EL Öl (Olivenöl)

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Schüssel mit dem Rotwein- und Balsamicoessig, etwas Salz und dem Anis verrühren. 10 Minuten ziehen lassen. Dann das Walnuss- und Olivenöl untermischen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Chicorée putzen, waschen und vierteln. Die Salatherzen entfernen. Den Chicorée in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und aufrecht auf ein Schneidebrett stellen. Von jeder Seite bis zum Kerngehäuse hin etwa 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese Scheiben in lange Stifte schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in großen Scheiben vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Apfelstifte, Mango- und Chicorée-

streifen sowie die Walnüsse einige Minuten in der Marinade ziehen lassen. Den Salat anschließend hübsch auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.07.02 Simone Hefner CK

Gebackener Chicoree Vegan

Zutaten für 2 Portionen

3 kleine Chicoree

Olivenöl

Salz

Zubereitung

Chicoree der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform oder Backblech legen und reichlich mit Olivenöl begießen. Evtl. mit etwas Salz würzen. Bei ca. 150°C 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

27.05.04 Nicoleherold CK

Habe nach ca. 10 Min. noch geriebenen Käse darüber gestreut. War super lecker.

Liebe Grüße Kochfee13

Ich habe pro Chicorée einen TL gutes Olivenöl genommen, Salz und Pfeffer drübergestreut und ebenfalls nach ca. 10 Minuten geriebenen Parmesan. Lecker!

LG Caracol

Gemischter Wintersalat mit Orangen Vegan

Zutaten für 4 Portionen

100 g Feldsalat

50 g Champignons (Steinchampignons)

2 Tomate(n)

1 Chicoree
1 Salat (Radicchio)
1 Apfelsine(n)
3 EL Essig (Weißweinessig)
3 EL Wasser
6 EL Öl
Salz
Pfeffer
Kardamom
Apfeldicksaft
1 Zehe/n Knoblauch
Schnittlauch
Pfeffer, rosa

Zubereitung

Salz, Pfeffer, Kardamom und Apfeldicksaft mit dem Essig mischen, bis sich das Salz gelöst hat. Wasser zugeben und anschließend das Öl untermischen. Knoblauchzehe fein hacken (oder durch die Presse drücken) und zu der Sauce geben. Abschmecken! Apfelsine filetieren, Saft auffangen und zu der Sauce geben. Diverse Salatsorten waschen und putzen. Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Radicchio in Streifen schneiden. Champignons blättrig, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten mischen und die Sauce vorsichtig unterheben. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
11.06.03 Amidala74 CK

Gemüse Salat F Vegan
Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt
150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Geschmorter Chicorée

Zutaten für 4 Portionen
8 Chicoree
50 g Margarine
Salz

Zubereitung

Chicorée kurz abrausen, evtl. äußere welke Blätter abzupfen, mit einem spitzen Küchenmesser den bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden. Chicorée-Köpfe in einen flachen Topf nebeneinander legen, knapp zur Hälfte Wasser in den Topf füllen, Wasser leicht salzen, die Hälfte der Butter über dem Chicorée verteilen und ca. 20 min. zugedeckt bei leichter Hitze köcheln lassen, bis der Chicorée fast butterweich ist. Deckel entfernen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen, Rest Butter dazu geben, erhitzen und die Chicorée-Köpfe darin von allen Seiten anbräunen.

TIPP: Um evtl. bitteren Geschmack zu vermeiden, kann auch eine Prise Zucker im Kochwasser helfen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

18.06.03 Netti CK

Herbstlicher Rohkostteller Vegan

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini
0,5 Eisbergsalat
0,5 Gurke(n)
4 Stange/n Staudensellerie
4 Möhre(n)
1 Chicoree
2 Zwiebel(n), rote
2 Paprikaschote(n)
1 Apfel

Für die Sauce

1 Avocado(s)
1 Zehe/n Knoblauch
1 Zwiebel(n)
1 kleine Salatgurke(n)
Salz und Pfeffer
evt. Petersilie

Zubereitung

Gemüse in Streifen, Scheiben oder kl. Würfel schneiden. Ganz wie es einem gefällt. Die Zutaten auf den Tellern anrichten.
Für die Soße werden die Zutaten püriert und anschließend über den Salat gegeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
08.02.03 Crostini CK

Zusammen gestellt

Donnerstag, 13. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans