



# Schweizer Chicorée kochen mit Luca Hänni



Schweiz. Natürlich.

## Luca Hänni und Schweizer Chicorée



### Luca Hänni

Luca gewinnt 2012 die Castingshow "Deutschland sucht den Superstar" und wird damit über Nacht berühmt. Mit dem von Dieter Bohlen komponierten Song "Don't think about me" erreicht er in der Schweiz nach vier Tagen Goldstatus und belegt in Deutschland, Österreich und der Schweiz Platz 1 der Charts. Luca ist über die Schweizer Grenzen hinaus ein Star. Dabei ist er ganz bodenständig geblieben. Die Partnerschaft mit Swiss & Diva Chicorée findet er "cool", entspricht das Gemüse doch

ganz und gar dem, was er lebt und liebt. Wenn Luca kocht, muss es auch mal schnell gehen. "Seine" Zutaten müssen flexibel einsetzbar sein und im Kühlschrank zwischen seinen Reisen haltbar bleiben. Chicorée passt da perfekt.

- kalorienarm
- vielseitig geniessbar
- im Kühlschrank lange haltbar
- schnell und einfach zubereitet

### Chicorée

Im Mai kommt das Saatgut in den Boden. Ab Mitte Oktober werden die Wurzeln geerntet und bis zu einem Jahr in einem Kühlraum eingelagert. Für die Chicoréezapfenproduktion taut man die gekühlten Wurzeln auf und stellt sie in Treibkisten. Bei einer Temperatur von 18-21°C treiben die Zapfen in einem dunklen Raum aus. Dabei läuft kontinuierlich frisches Wasser durch die Treibkisten. Nach ca. 21 Tagen sind sie erntereif.

#### Nährwerte pro 100g

Energie	14 kcal / 56 kJ
Fett	0.2g
davon gesättigt	0.1g
Kohlenhydrate	0.7g
davon Zucker	0.6g
Eiweiss	1g
Salz	0g

Impressum:  
Rezepte: [release8.ch](http://release8.ch)  
Fotos: [soppelsa.com](http://soppelsa.com)  
Konzeption: [agro-marketing.ch](http://agro-marketing.ch)

Antipasti-Hit



## Grillierter Chicorée mit Apfelmalsamico

### Das brauchst du:

- 4 Chicorée
- 2 EL EL Olivenöl
- 3 – 4 EL Apfelmalsamico
- Puderzucker, zum Bestäuben
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

 15 MIN / GESAMT

 5 MIN / VORBEREITUNG

 10 MIN / ZUBEREITUNG

 4 PERS.

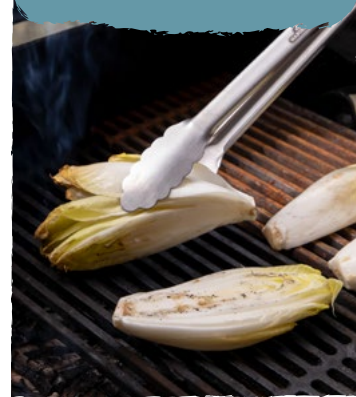


### So gehts:

1. Den Chicorée waschen und halbieren.
2. In einer Grillpfanne in heissem Olivenöl von beiden Seiten anbraten bis das Gemüse durchgegart ist und sich die typischen Grillstreifen zeigen.
3. Mit etwas Puderzucker bestauben und mit Balsamico ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Platte angerichtet servieren.

### Geht auch:

Luca liebt Grillieren.  
Dieses Rezept verlegt er  
deshalb auf den Grill.





Mal ganz anders

## Lauwarmer Chicorée-Salat mit Speck und getrockneten Tomaten

### Das brauchst du:

3	Chicorée
50 g	getrocknete Tomaten
150 g	Speckwürfeli
1 EL	Butter
1	Zwiebel
2 EL	Zucker, braun
2 EL	Grand Marnier
½ dl	Gemüsebouillon
2 EL	Zitronensaft
1 Bund	Thymian, frisch
50 g	Sbrinz Bröckli
	Salz & Pfeffer

 50 MIN / GESAMT

 20 MIN / VORBEREITUNG

 30 MIN / KOCHZEIT

 4 PERS.

### So gehts:

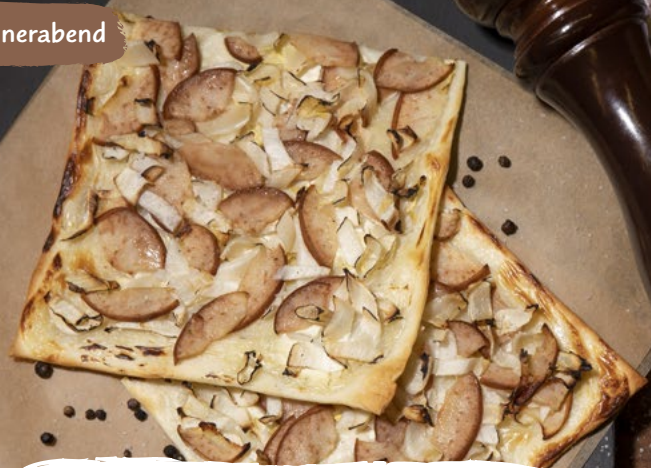
1. Chicorée vom Strunk entfernen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten auch in feine Streifen schneiden.
2. Butter erwärmen, Zwiebel und Chicorée mit dem Zucker ca. 2 Min. dämpfen.
3. Speckwürfeli stark anbraten, mit Grand Marnier ablöschen. Bouillon mit einem Thymianzweig begeben,
4. Chicorée, Zwiebel, Zitronensaft und frischen Thymian dazugeben, vorsichtig mischen. Sbrinzbröckli auf dem fertigen Chicorée-Salat verteilen und servieren.

### Warm oder kalt?

Dieser Salat ist ein kleines Gericht, wenn man sich nicht entscheiden mag.



Männerabend



## Chicorée - Birnen - Flammkuchen

### Das brauchst du:

Teig		Belag	
200 g	Weissmehl	2	Chicorée (klein)
120 g	Ruch- / Roggenmehl	1	Birne (klein)
1 ½ TL	Salz	500 g	Sauerrahm
15 g	Hefe		Salz & Pfeffer
2 dl	Wasser, lauwarm	1 EL	Honig
1 EL	Olivenöl	1 EL	Zitronensaft

 50 MIN / GESAMT

 30 MIN / KOCHZEIT

 20 MIN / VORBEREITUNG

 4 PERS.



### So gehts:

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Grube machen. Hefe zerbröckeln, im lauwarmen Wasser auflösen, in Mehlgrube giessen und zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Ofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Chicorée längs vierteln, entstrunken. Die Birne halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden, mit Chicorée und Zitronensaft mischen.
3. Teig ausrollen und leicht ausziehen. Sauerrahm sowie Birnen und Chicorée darauf verteilen.
4. Für 15 Min. backen. Mit Pfeffer und Honig abschmecken.

Herzhaft



## Chicorée Gratin

### Das brauchst du:

6	Chicorée
2 EL	Butter
750 ml	Gemüsebouillon
4	Tomaten
1	Zwiebel
12	Tranchen Rohschinken
	Salz & Pfeffer
	geriebener Gruyère

### Zutaten Béchamelsauce

60 g	Butter
60 g	Mehl
5-6 dl	Milch
	Salz & Pfeffer
	Muskatnuss



 50 MIN / GESAMT

 20 MIN / VORBEREITUNG

 30 MIN / KOCHZEIT

 4 PERS.

### So gehts:

1. Strunk des Chicorée kegelförmig herausschneiden. In Gemüsebouillon ca. 12 Min. vorgaren. Sorgfältig herausheben und mit Haushaltspapier gut trocken tupfen. Ofen auf 200°C vorheizen.

2. Während Chicorée gart, Zwiebel schälen und fein hacken. In der heißen Butter glasig dünsten. Tomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. leicht einkochen lassen. In eine ausgebutterte Gratinform geben.

3. In Pfännchen Butter schmelzen, Mehl zufügen und kurz dünsten. Vom Feuer nehmen und unter ständigem Rühren Milch zufügen, so dass

keine Knollen entstehen. Auf Feuer zurückstellen und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen, gut würzen.

4. Chicorée mit Rohschinken umwickeln, in das Tomatenbett legen, mit Béchamelsauce übergiessen und mit Käse bestreuen.

5. Den Gratin auf der zweituntersten Rille ca. 20-35 Min. überbacken.





Fleischlos edel



## Brüsseler Piccata

### Das brauchst du:

4 Chicorée  
2 EL Butter  
300 ml Gemüsebouillon  
4 Eier  
etwas Mehl  
300 g Parmesan  
Salz & Pfeffer  
Öl

### Beilage

2 rote Chicorée oder  
Radicchio  
1 Zwiebel  
100 g Spinat  
Salz & Pfeffer



 50 MIN / GESAMT

 20 MIN / VORBEREITUNG

 30 MIN / KOCHZEIT

 4 PERS.



### So gehts:

1. Chicorée der Länge nach halbieren oder vierteln und mit etwas Butter in der Gemüsebouillon schmoren bis sie weich sind. Etwas erkalten lassen.

2. Aus Ei und Parmesan eine Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée mit

Haushaltpapier abtrocknen, im Mehl wenden, durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und im Öl goldbraun braten.

3. Für die Beilage: Zwiebel fein schneiden und in Butter andünsten. Radicchio ganz fein schneiden, zu den Zwiebeln geben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald alles weich ist, Spinat unterheben und kurz mitdünsten. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Piccata darauf setzen.



Voll vegan



## Teriyaki-Tofu mit Chichorée

### Das brauchst du:

450 g	Tofu
2	Schalotten
5	Knoblauchzehen
50 g	Ingwer, frisch
5	Peperoni, rot
5	Chichorée
5 EL	Teriyakisauce
3 EL	Öl
1 TL	Zucker, braun
150 ml	Gemüsebouillon
1 TL	Limettenschale, fein gerieben
2	Spritzer Limettensaft
	Salz & Pfeffer
½ Bund	Koriander
2 EL	Erdnüsse, geröstet



 50 MIN / GESAMT

 20 MIN / VORBEREITUNG

 30 MIN / KOCHZEIT

 4 PERS.

### So gehts:

1. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Mit Teriyakisauce mischen. Abgedeckt einziehen lassen.

2. Schalotten in Halbringe schneiden. Knoblauch und Ingwer klein hacken. Peperoni putzen, entkernen und vierteln. Die Viertel längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Chichorée putzen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.

3. 2 EL Öl in Pfanne erhitzen. Tofu aus Marinade nehmen und in heissem Öl goldbraun braten. Danach aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in Pfanne geben, Schalot-

ten, Ingwer und Knoblauch 2 Min. braten. Peperoni dazugeben und 2 Min. weiterbraten. Mit braunem Zucker karamellisieren.

4. Chichorée und Tofu unterheben. Gemüsebouillon und Tofu-Marinade zugeben und gemeinsam aufkochen. Bio-Limettenschale hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Blättchen von ½ Bund Koriander und gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Luca kocht gerne abwechslungsreich.







**Swiss & Diva**

c/o Verband Schweizer  
Gemüseproduzenten  
Union maraîchère suisse  
[www.swiss-diva.ch](http://www.swiss-diva.ch)