

Informationen zur Sendung vom 14.11.2025

Geschmorter Chicorée mit Speck und Backpflaumen

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

4 Stück Chicorée
½ Bio-Zitrone
100 g Frühstücksspeck bzw. Bacon
12 Backpflaumen ohne Stein
1 Becher Sahne
1 TL Kartoffelstärke
½ Bund Estragon
80 g Mandelsplitter
50 g Butter
Salz
Pfeffer

Außerdem
1 Paket Schupfnudeln
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL Geklärte Butter

Zubereitung

Den Chicorée halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Das Gemüse salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Hälften wieder aufeinanderlegen und mit zwei Streifen Speck umwickeln, damit die einzelnen Exemplare zusammenhalten.

Eine passende Auflaufform buttern und den einzelnen Chicorée nebeneinander in die Form legen. Bei 180 Grad circa zwanzig Minuten im Backofen schmoren. Zwischendurch die Stauden einmal umdrehen. Die Kartoffelstärke mit etwas Sahne verrühren, dann den Rest zugeben und mit gehacktem Estragon, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen.

Die Sauce an das Gemüse gießen und circa zehn Minuten weiterbacken.

Nun Mandelsplitter in einer Pfanne oder im Backofen golden rösten.

Kurz vor dem Servieren die Schupfnudeln in Butterfett golden ausbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Den Chicorée auf Tellern verteilen und die Schupfnudeln anlegen. Anschließend mit gezupftem Estragon und gerösteten Mandelstiften garnieren.

Informationen zur Sendung vom 14.11.2025

Geschmorter Chicorée mit Speck und Backpflaumen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

4 Stück Chicorée zu 1,80 Euro; 100 g Frühstücksspeck zu 1,49 Euro; 12 Backpflaumen zu 0,80 Euro; ½ Bio-Zitrone zu 0,15 Euro; 200 g frische Sahne zu 0,99 Euro; ½ Bund Estragon zu 0,90 Euro; 80 g Mandelsplitter zu 1,00 Euro; 50 g Butter zu 0,40 Euro; Schupfnudeln zu 1,79 Euro; 1 EL geklärte Butter zu 0,40 Euro; Gewürze und Kartoffelstärke pauschal zu 0,15 Euro.

Pro Portion 2,46 Euro.

Chicorée

Der Wintersalat ist eine belgische Zufallserfindung. Die Zichorien-Wurzel beziehungsweise -Rübe, aus der eine Art Ersatzkaffee hergestellt wird, treibt Blätter aus. Wenn diese im Freiland wachsen, werden sie größer und verfärben sich grün. Der Geschmack ist stark bitter.

Irgendjemand hat früher die Chicorée-Wurzeln einmal abgedeckt, um die Pflanze vor dem Frost zu schützen. Die kleine Staude, die dann später oberhalb der Erde zum Vorschein kam, war weiß mit hellgelben Blattspitzen, sehr kompakt und schmeckte mild. Andere sagen, der Chicorée ist entstanden, weil die Rüben im dunklen Keller eingelagert wurden. Auch so kann der schmackhafte Salat entdeckt worden sein.

Bis heute wird er immer unter Ausschluss von Licht gezüchtet und für den Transport in geschlossene Kartons verpackt. Auch zuhause ist es ratsam, den Salat im lichtgeschützten Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren.

Das Bittere ist weitestgehend weggezüchtet. Dennoch sollte man den Strunk entfernen und Chicorée-Gemüse oder -Salat mit etwas Süßem wie Datteln, Backpflaumen oder Früchten wie Birne, Pfirsich oder Orange kombinieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!