

Chicorée Blanche

Im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und die Tomaten- und Gurkensaison – endlich – ihren Abschluss findet (und die Spargelsaison nur noch eine ferne Erinnerung bildet) braucht es etwas Rezendes. Eissalat muss her, es darf Rotkohl (gerne mit Maroni) geben und auch mal Kartoffelstock.

Eines tritt dann aber besonders hervor: Der Chicorée. Noch nicht so sehr als Salat (da wartet er gerne noch auf die Orangen-Saison im Dezember, dann aber gerne in einer süßen Sahnesauce) sondern gedünstet.

Zunächst wird Vollkorn-Reis aufgesetzt (eine Prise Salz nicht vergessen). Brüsseler wird geviertelt, der Strunk unten etwas herausgeschnitten. Dann werden die Chicorée-Viertel in eine Pfanne mit Deckel gebettet, in der etwas Butter vorgewärmt wurde. Leicht ansalzen. Bei mittlerer Hitze dürfen die Quarter gerne 20 Minuten sieden. Die austretende Flüssigkeit gibt ein schönes Sud-Bett, in der sich der Chicorée sehr wohl fühlt. Man kann die Quarter einmal wenden, aber selbst das muss nicht sein (die oben liegenden Blätter dürfen einen letzten Rest von „al dente“ bewahren). Nach 20 Minuten wird etwas Sahne in den Sud hinzugegeben, mit etwas Pfeffer und Muskatnuss abgeschmeckt und etwas milder Käse in Scheiben auf die Quarter gegeben. Dann noch einmal 5 Minuten bei kleinster Flamme und wieder geschlossenem Deckel ziehen lassen. Im guten Fall entwickelt der Chicorée eine fein herbe, ganz leicht bittere Note, die ins Süßliche abschliesst.

Für die Nicht-Vegetarier unter uns kann man parallel zur Sahne einige Streifen Schinken (je nach Präferenz gekochten oder rohen) zwischen die Chicorée-Quarter legen. Diese runden den Geschmack zum hinteren Gaumen hin ab. Aber es geht auch sehr gut ohne.

Parallel dazu wird etwas Nüssli-Salat angerüstet. Wenn er aus dem Freiland kommt, darf ruhig der Wurzel-Ansatz erhalten bleiben, das gibt ihm etwas Ernsthaftes. Wichtig sind die fein gewürfelten Zwiebeln, die in eine Joghurt-Sauce gegeben werden, die nur durch Salz, etwas Pfeffer und Zitrone auf Schwung gebracht wurde.

Zum Trinken dazu eignet sich ein Pampelmusen-Saft (ohne Wasserzugabe). Das Gericht klingt sehr schön aus, wenn als Dessert ein Zitronen-Parfait, oder eine „errötende Jungfrau“ - Quark mit geschlagener Sahne und rotem Johannisbeer-Kompott – gereicht wird.

Guten Appetit!

Nikolai Fuchs, Dornach

