

## Warenkunde – Chicorée

Der bittere Chicorée bildet lange, ovale Köpfe. Die festen Blätter vom Chicorée schmecken in Wintersalaten, zu cremigen Dips, überbacken, gedünstet und gebraten. Das gesunde Plus: Die Bitterstoffe im Chicorée regen den Stoffwechsel an.

### Chicorée - Herkunft:

Chicorée gehört wie Radicchio zur Familie der Zichorien und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Heute gedeiht Chicorée aber in allen gemäßigten Klimazonen der Welt

### Chicorée - Einkauf/Saison:

Das ganze Jahr über ist Chicorée im Handel erhältlich, am besten schmeckt Chicorée aber im Winter. Die Kolben sollten fest geschlossen und relativ schwer für ihre Größe sein.

### Chicorée - Verwendung:

Der bittere Chicorée passt gut zu Früchten und Nüssen. Ein cremiges Dressing, zum Beispiel mit [Käse](#), neutralisiert den herben Geschmack von Chicorée. Sie können Chicorée aber auch überbacken, dünsten oder braten. Schneiden Sie am besten den Strunk vom Chicorée keilförmig heraus, er ist sehr bitter.

### Chicorée - Aufbewahrung:

Chicorée können Sie im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage aufbewahren. Lagern Sie Chicorée möglichst dunkel, damit sich der Chicorée nicht verfärbt. Am besten aber verbrauchen Sie Chicorée noch am Einkaufstag.

### Chicorée - Ernährung:

Die Bitterstoffe im Chicorée regen Verdauung und Stoffwechsel an. Chicorée enthält außerdem viel Vitamin C, B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.