

SWISS DIVA⁺

SCHWEIZER CHICORÉE

FEINE SPEISEN UND GERICHTE MIT CHICORÉE –
NEU INTERPRETIERT VON SCHWEIZER FOOD-
BLOGGERINNEN

WWW.SWISSDIVA.CH





CHICORÉE-SALAT MIT RUCOLA UND ORANGEN-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

PORTIONEN: 2 Personen (als Vorspeise)

ZUTATEN

200 g SwissDiva Chicorée
60 g Rucola
40 g Walnüsse
1 Stk. Orange

Orangen-Dressing

4 TL Ahornsirup
4 TL Condimento Bianco süß und fruchtig
2 EL Olivenöl
2 EL frischgepresster Orangensaft – (du kannst direkt den Saft verwenden welcher bei der Zubereitung des Salats übrig bleibt, beim filetieren der Orange)
etwas Salz und Pfeffer – zum abschmecken

ANLEITUNGEN

1. Den SwissDiva Chicorée halbieren, waschen, den Strunk ganz entfernen. Den Chicorée dann in Stücke schneiden.
2. Den Rucola waschen.
3. Die Walnüsse in Stücke schneiden.
4. Die Orange filetieren: Zuerst die oberen und unteren Enden der Orange so abschneiden, dass das Fruchtfleisch bereits zu sehen ist. Dann die Orange auf die Unterseite stellen und mit einem Messer die gesamte Orangenschale in Streifen wegschneiden, so dass die gesamte weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch der Orange entfernt wird. Die Orangen-Filets dann zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Am besten auf einem Teller, damit der austretende Saft auf dem Teller bleibt. Den Saft des verbliebenen Orangen-Stücks kannst du von Hand auspressen. Der so übrig gebliebene Saft, kannst du dann für's Orangen-Dressing verwenden.
5. Den Rucola auf 2 Tellern verteilen, die Chicorée Stücke, die Walnuss-Stückchen sowie die Orangen-Filets darüber anrichten. Das Orangen-Dressing darüber träuffeln.

Orangen-Dressing

1. Ahornsirup, Condimento Bianco, Olivenöl und frisch gepresster Orangensaft in einer kleinen Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



EVELYNE KRYENBUEHL

www.vegi-world.com

[@vegi-world](https://www.instagram.com/vegi-world)

[Vegi-World](https://www.pinterest.com/Vegi-World)

[Vegi-World](https://www.facebook.com/Vegi-World)



FRÜHLINGSSALAT MIT CHICORÉE

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
PORTIONEN: 4 – 6 Personen

ZUTATEN

Der Salat

- 3 – 4 schöne Endivien
- 1 – 2 Handvoll schöne junge Sprossen
- 1 roter Apfel
- 1 Birne

Die Vinaigrette

- 5 EL Olivenöl
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL frisch geschälte Zitronenfilets, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL fein gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Das Topping

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sel fou, oder Salz Ihrer Wahl
- 1 Messerspitze Kurkuma

Für die gefüllten Eier

- 4 kleine, frische Eier vom Bauernhof
- 40 – 60 g selbstgemachte Mayonnaise
- 1 TL fein gehackte Petersilie
- 1 TL Senf
- Sel fou oder Salz Ihrer Wahl
- Einige Sprossen für die Dekoration

Eier färben

- 1 TL Kurkuma

ANLEITUNGEN

Salat

- Die Chicorée gründlich waschen, mit einem Küchentuch trocknen, beschädigte Blätter entfernen (falls vorhanden) und das Herz entfernen, um den bitteren Geschmack zu vermeiden. Den Chicorée längs halbieren und dann längs vierteln. Die kleinen Blätter ganz lassen und kühl aufbewahren.
- Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Vinaigrette

- In einer kleinen Schüssel Senf, Salz und Zitronensaft verrühren, bis die Mischung homogen ist.
- Das Olivenöl hinzufügen und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, um das Dressing zu emulgieren.
- Die Zitronenwürfel und die Petersilie hinzufügen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Topping

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen, dann mit Haushaltspapier trocknen.
- In einer Schüssel die Kichererbsen mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen.
- Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Etwa 20 – 30 Minuten in den Ofen schieben, dabei die Kichererbsen alle 10 Minuten umrühren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Einige Minuten abkühlen lassen und beiseite stellen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite →



SILVIE HENZELIN-ROBLES

www.citronelleandcardamome.com

[@citronelleandcardamom](https://www.instagram.com/citronelleandcardamom)

[Citronelle and Cardamome](https://www.pinterest.com/citronelleandcardamome)

[Citronelle and Cardamome](https://www.facebook.com/citronelleandcardamome)



Gefüllte Eier

1. 5dl Wasser in einem Topf mit 1 TL Kurkuma zum Kochen bringen und vom Herd nehmen.
2. Kochen Sie die Eier etwa 10 Minuten lang, nehmen Sie sie dann aus dem kochenden Wasser, schälen Sie sie und schneiden Sie sie der Länge nach in zwei Hälften. Die Eigelbe herausnehmen und in eine Schüssel geben.
3. Die Eierhälften direkt in das sehr heiße Farbwasser für ca. 10 Minuten tauchen, um sie zu färben. Sobald die gewünschte Farbe erreicht ist, legen Sie sie auf ein Küchenpapier, um sie gründlich zu trocknen.
4. In einer Schüssel die Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken. Senf, Mayonnaise, Gewürze und Petersilie hinzufügen. Gut verrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
5. Schneiden Sie in jede Hälfte eine Basis ein, damit die Eier gerade stehen.
6. Füllen Sie jede Eihälfte mit der Eigelbmischung, verwenden Sie dabei einen Löffel oder einen Spritzbeutel für mehr Genauigkeit. Garnieren Sie jede Eihälfte mit einer kleinen Sprosse. Die gefüllten Eier bis zum Zusammenstellen des Salats kühl stellen.

Den Salat zusammenstellen

1. Zuerst Chicorée, Sprossen, Apfel- und Birnenspalten hübsch auf einer Servierplatte anrichten. Dann die gefüllten Eierhälften hinzufügen, die für eine schöne Präsentation mit einem kleinen Spross garniert werden. Für eine knackige Textur und zusätzlichen Geschmack 3 Esslöffel (oder mehr, je nach Vorliebe) geröstete Kichererbsen darüber streuen. Zum Schluss das Dressing und etwas frische Petersilie für einen zusätzlichen Farb- und Geschmacksakzent hinzufügen.

Zu Tisch!



KÖRBCHEN AUS FILOTEIG MIT CHICORÉE-ERDBEER-SALAT BELEGT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Die Körbchen

6 Blätter Filoteig
30 g geschmolzene Butter

Füllung für die Körbchen

3 schöne Endivien
7 – 8 Erdbeeren
140 g Cocktailgarnelen
Eine Handvoll Edamame (typische grüne Bohnen in Japan)
Einige Blätter Basilikum

Die Vinaigrette

5 EL Olivenöl
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Einige Blätter fein gehacktes Basilikum
Sel fou, Fleur de Sel

ANLEITUNGEN

Die Körbe aus Filoteig

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Backofenfeste Formen wählen. Ich habe Förmchen genommen, allerdings kann man auch ein Muffinblech nehmen. Die Filoteigblätter ausrollen. Für 4 Körbe 12 gleich grosse Kreise ausstechen, die grösser als die Förmchen sind. Die Innenseite jeder Form mit einem Pinsel leicht mit geschmolzener Butter bestreichen. Vorsichtig 3 Teigkreise in jeder Auflaufform übereinander legen und darauf achten, dass jeder Kreis mit geschmolzener Butter bestrichen wird, damit sie aneinander haften und die Körbe entstehen.
3. Füllen Sie die Förmchen mit getrockneten Bohnen oder Tonkügelchen, damit der Boden der Körbe während des Backens schön flach bleibt.
4. Schieben Sie die Auflaufformen in den Ofen und backen Sie die Körbe aus Filoteig, bis sie schön goldbraun und knusprig sind. Rechnen Sie mit etwa 6 – 7 Minuten. Nehmen Sie sie nach dem Backen aus dem Ofen und lassen Sie sie vor der Verwendung vollständig abkühlen.

Garnierung

1. Den Chicorée gründlich waschen, mit einem Küchentuch trocknen, beschädigte Blätter entfernen (falls vorhanden) und das Herz entfernen, um den bitteren Geschmack zu vermeiden. Chicorée der Länge nach halbieren.
2. Einen Chicorée in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind (Etwa 2 – 3 Minuten). Mit Fleur de Sel würzen und beiseite stellen.
3. Den restlichen Chicorée der Länge nach fein zerteilen, in Chicorée-Fransen zu formen.
4. Die Edamame in kochendem Wasser ca. 5 – 6 Minuten garen. Kochen Sie sie nicht zu lange, um den Biss zu erhalten. Nach dem Kochen die Edamame abgessen, mit kaltem Wasser abspülen, um den Kochvorgang zu stoppen, und die Schoten entfernen, indem Sie sie vorsichtig mit der Hand öffnen. Es werden nur die kleinen grünen Bohnen im Inneren der Schoten verzehrt.
5. Die Cocktailgarnelen vorsichtig trocknen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite →



SILVIE HENZELIN-ROBLES

www.citronnelleandcardamome.com

[@citronnelleandcardamom](https://www.instagram.com/citronnelleandcardamom)

[Citronnelle and Cardamome](https://www.facebook.com/citronnelleandcardamome)

[Citronnelle and Cardamome](https://www.facebook.com/citronnelleandcardamome)



6. Waschen Sie die Erdbeeren gründlich unter kaltem Wasser. Dann entstielen Sie sie und schneiden Sie sie in kleine Brunoise, d. h. in gleichmässige kleine Würfel. Behalten Sie einige Erdbeeren zurück, um sie in feine Streifen zu schneiden, damit Sie sie für die Dekoration verwenden können, um einen hübschen optischen Akzent zu setzen. Das war's schon mit dem Mise en place. Alle Bestandteile sind nun bereit, zusammengestellt zu werden.

Dressing

1. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel das Sel fou, das Salz und den Zitronensaft, bis die Mischung gleichmässig ist.
2. Das Olivenöl hinzufügen und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, um das Dressing zu emulgieren.
3. Frisch gehacktes Basilikum hinzufügen und bei Bedarf nachwürzen.

Zusammenstellung

1. In einer Schüssel die Garnelen, die Chicorée-Fransen, den abgekühlten, gebratenen Chicorée und die Edamame hinzufügen. Vorsichtig mischen und die Vinaigrette darüber giessen. Im letzten Moment die Erdbeeren und das Basilikum hinzufügen. Mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Körbchen vor dem Servieren vorsichtig und hübsch mit Filoteig belegen.

Viel Spass beim Geniessen!



CHICORÉE-KARTOFFEL-SUPPE, VEGAN

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Hörnli

400 g SwissDiva Chicorée
200 g Kartoffeln
150 g Knollensellerie
1 kleiner Lauch
1 EL Öl – (Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Olivenöl)
1 Liter Gemüseboullion
150 g vegane Frischkäse Alternative – (z. B. von Yolo)
etwas Salz, Pfeffer und Boullion-Pulver – (zum abschmecken)
nach Belieben Chicorée-Blätter, Walnuskerne,
Croutons, Schnittlauch, Peterli oder Sprossen – als Topping

ANLEITUNGEN

1. Den SwissDiva Chicorée halbieren, waschen, den Strunk entfernen. Chicorée in Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
3. Den Knollensellerie schälen und in Stücke schneiden.
4. Den Lauch waschen und in Stücke schneiden.
5. Das Öl in einem grossen Kochtopf erhitzen und das Gemüse darin für ca. 4 Minuten dünsten. Die Gemüseboullion dazuleeren, aufkochen und das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln. Die vegane Frischkäse Alternative dazugeben. Das Ganze mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren.
6. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Boullion-Pulver abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz die Suppe noch etwas einkochen lassen oder mit wenig Wasser oder Boullion verdünnen.
7. In Suppenschüsseln anrichten und nach Belieben mit Chicorée-Blätter, Walnusskernen, Croutons, Schnittlauch, Peterli oder Sprossen garnieren.



EVELYNE KRYENBUEHL

www.vegi-world.com

[@vegi-world](https://www.instagram.com/vegi-world)

[Vegi-World](https://www.pinterest.com/Vegi-World)

[Vegi-World](https://www.facebook.com/Vegi-World)

GESCHMORTER CHICORÉE MIT SAFRANSAUCE UND ESTRAGON

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Safransauce

75 g Weisswein
75 g Apfelessig
1 Schalotte, gehackt
0.125 g Safran
1 dl Vollrahm
100 g Butter
Salz und Pfeffer

Chicorée

2 EL Butter
6 kleine Chicorée
Salz und Pfeffer
1 EL Zucker
0.7 dl Weisswein
3 EL weisser Balsamico
3 EL Orangensaft
4 Zweige Estragon, gezupft
5 dl Gemüsebouillon

ANLEITUNGEN

Safransauce

1. Weisswein, Apfelessig, Schalotte und Safran zusammen aufkochen lassen und auf die Hälfte einreduzieren. Vollrahm dazugeben und kurz mitkochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach Butter dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicorée

1. Butter in der Bratpfanne erhitzen. Chicorée auf allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Weisswein, weissem Balsamico und Orangensaft ablöschen. Gezupften Estragon dazugeben. Gemüsebouillon dazugeben und für 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
2. Chicorée auf 4 Schalen verteilen, mit der Suppe aufgiessen. Mit Estragon ausgarnieren.



MARIANNE FRENER

www.mary-miso.ch

[@marymiso](https://www.instagram.com/marymiso)

[Mary Frener](https://www.pinterest.com/MaryFrener)

[Mary Miso](https://www.facebook.com/MaryMiso)

CHICORÉE MIT BURRATA, HIMBEEREN UND HASELNÜSSEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Himbeer-Vinaigrette

1 TL Senf
4 EL Himbeeressig
6 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Bund Schnittlauch, gehackt

Chicorée

1 Burrata (250 g)
4 Chicorée
30 g Haselnüsse, geröstet, grob gehackt
10 g getrocknete Himbeeren
20 g Jungsalat

ANLEITUNGEN

1. Für die Himbeer-Vinaigrette alle Zutaten mischen und zur Seite stellen.
2. Burrata vierteln. Auf vier Teller aufteilen und mit einem Messer verstreichen.
3. Chicorée in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Burrata verteilen.
4. Haselnüsse, getrocknete Himbeeren und Jungsalat auf den Tellern verteilen und Himbeer-Vinaigrette darüber träufeln.



MARIANNE FRENER

www.mary-miso.ch

[@marymiso](https://www.instagram.com/marymiso)

[Mary Frener](https://www.pinterest.com/MaryFrener)

[Mary Miso](https://www.facebook.com/MaryMiso)



RÖSTI MIT GEBRATENEM CHICORÉE, SPIEGELEI UND KRESSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Rösti

1 kg festkochende Kartoffeln
4 EL Butter
Salz

Gebratener Chicorée

4 Stück Chicorée
2 EL Öl zum Braten
3 EL Aceto Balsamico
1 EL Honig
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer
1 dl Gemüsebouillon
4 Eier
Salz
25 g Kresse
1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten

ANLEITUNGEN

Rösti

1. Kartoffeln im Salzwasser für 20 Minuten al dente kochen. Auskühlen lassen.
2. Kartoffeln schälen, raffeln und mit Salz abschmecken.
3. Butter in der Bratpfanne zergehen lassen, Kartoffeln goldbraun ausbraten.

Gebratener Chicorée

1. Chicorée der Länge nach halbieren. Öl in der Bratpfanne erhitzen. Chicorée auf der Schnittfläche anbraten. Aceto Balsamico, Honig und Chiliflocken dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Chicorée 5 – 10 Minuten weichkochen.
2. Chicorée aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud einreduzieren, bis er eine sirupartige Konsistenz hat.
3. 4 Spiegeleier braten. Mit Salz abschmecken.
4. Rösti auf 4 Tellern verteilen. Chicorée und Spiegelei auf die Rösti geben. Kresse und Frühlingszwiebel darüberstreuen. Sauce darüber träufeln.



MARIANNE FRENER

www.mary-miso.ch

[@marymiso](https://www.instagram.com/marymiso)

[Mary Frener](https://www.pinterest.com/MaryFrener)

[Mary Miso](https://www.facebook.com/MaryMiso)

RACLETTE-SANDWICH MIT CHICORÉE, APFEL UND BRUNNENKRESSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
PORTIONEN: 4 Personen

ZUTATEN

Chicorée-Chutney

500 g Chicorée, in Streifen geschnitten
125 g Zucker
2 dl weisser Balsamico Essig
1 Prise Salz
8 Scheiben Sauerteigbrot
4 EL grober Senf
1 Apfel
300 g geräucherter Raclette Käse
50 g Brunnenkresse
4 EL Butter

ANLEITUNGEN

Chicorée-Chutney

1. In einer Pfanne alle Zutaten 1 Stunde köcheln lassen bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.
2. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
3. Sauerteigbrot mit grobem Senf bestreichen. Chicorée-Chutney darauf verteilen.
4. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Mit Raclette Käse und Brunnenkresse auf dem Chutney verteilen und mit den Sauerteigbrotscheiben zudecken.
5. In Butter beidseitig je 5 Minuten bei niedriger Temperatur ausbacken. Sandwiches noch 5 Minuten in den Backofen geben.



MARIANNE FRENER

www.mary-miso.ch

[@marymiso](https://www.instagram.com/marymiso)

[Mary Frener](https://www.pinterest.com/MaryFrener)

[Mary Miso](https://www.facebook.com/MaryMiso)



VEGANES GHACKETS UND HÖRNLI MIT CHICORÉE UND SELBSTGEMACHTEM APFELMUS

GESAMTE ZUBEREITUNGSZEIT (HÖRNLI, GHACKETS UND APFELMUS): 55 Min.
PORTIONEN: 2 Personen

ZUTATEN

Hörnli

250 g Hörnli

Veganes Ghackets

3 EL Öl

0.5 Stk. Zwiebel

250 g vegane Hack-Alternative

1 dl Rotwein

1.5 EL Tomatenpüree

0.5 TL Paprikapulver

2 dl Gemüseboullion

200 g SwissDiva Chicorée

Salz, Pfeffer und Gemüseboullionpulver – (zum Abschmecken)

Apfelmus

250 g Äpfel – (süsse Sorte)

100 ml Wasser

0.25 Stk. Zitrone – (es wird nur der Saft verwendet)

ANLEITUNGEN

Hörnli

1. Die Hörnli (Pasta) in kochendem Salzwasser al dente kochen. (siehe auch Packungsanleitung)

Veganes Ghackets

1. Vorbereiten: Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Chicorée halbieren, waschen und den Strunk entfernen. Den Chicorée in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Die Zwiebelstückchen dazugeben und kurz anbraten (ca. 2 Min.). Das vegane Hack dazugeben und für ungefähr 5 Minuten anbraten.
3. Den Rotwein dazugießen aufkochen und einkochen lassen.
4. Wenn der Rotwein eingekocht ist kannst du das Tomatenpüree, das Paprikapulver, die Gemüseboullion sowie die Chicorée-Stücke dazugeben. Alles gut vermischen und für ungefähr 5 Minuten einkochen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Gemüseboullionpulver abschmecken.

Apfelmus

1. Die Äpfel mit einem Sparschäler schälen. Die Kerne (das Bütschgi) entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden.
2. Die Apfelstücke, das Wasser und der Saft der Zitrone in einem Kochtopf vermischen, aufkochen und für 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. So lange bis die Apfelstücke weich sind.
(Falls kein Wasser mehr vorhanden ist bevor die Apfelstücke weich sind, kannst du nochmals etwas mehr Wasser dazu geben. Falls die Apfelstücke schon weich sind aber das Wasser noch nicht eingekocht ist, kannst du vor dem mixen noch etwas Wasser wegleeren, damit das Apfelmus nicht zu flüssig wird.)
3. Die weich gekochten Apfelstücke mit einem Stabmixer zu einem feinen Apfelmus mixen.



EVELYNE KRYENBUEHL

www.vegi-world.com

[@vegi-world](https://www.instagram.com/vegi-world)

[Vegi-World](https://www.pinterest.com/Vegi-World)

[Vegi-World](https://www.facebook.com/Vegi-World)



VEGANE SCHWEIZER PASTETLI MIT VEGANER RAHMSAUCE UND GEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.
PORTIONEN: 2 Personen

ZUTATEN

- 4 Stk. grosse vegane Blätterteig-Pastetli
- 3 EL Rapsöl
- 0.5 Stück Zwiebel
- 100 g Karotten
- 1 EL Mehl
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Gemüseboullion
- 100 g SwissDiva Chicorée
- 100 g tiefgefrorene Erbsen
- 4 dl vegane Rahmalternative
- 2 Prisen Muskat (gemahlen)
- reichlich Gemüseboullion-Pulver, Salz und Pfeffer – (zum würzen, abschmecken)

Garnieren

- 4 SwissDiva Chicorée Blätter

ANLEITUNGEN

1. Vorbereiten: Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Den Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin kurz (ca. 2 Min.) anbraten. Die Karottenstücke dazugeben und kurz (ca. 2 Min.) anbraten. Das Mehl dazugeben, gut vermischen und kurz andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen, alles gut vermischen und den Weisswein kurz einkochen lassen. Die Gemüseboullion dazugeben, alles gut vermischen und einkochen lassen. Die Chicorée-Stücke, die tiefgefrorenen Erbsen sowie die vegane Rahmalternative dazugeben, gut vermischen, aufkochen und so lange köcheln lassen bis die Erbsen warm sind und eine cremige Sauce entstanden ist. (Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt). Mit Muskat, Gemüseboullion-Pulver, Salz und Pfeffer würzen (abschmecken).
3. Die gekauften Blätterteig-Pastetli im Backofen erwärmen. (siehe auch Packungsanleitung)
4. Die Pastetli mit dem Gemüse und der veganen Rahmsauce befüllen.

Garnieren

1. Wenn du möchtest kannst du zum garnieren neben das vegan gefüllte Pastetli ein Chicorée Blatt legen und dieses ebenfalls mit dem Gemüse und der Sauce befüllen.



EVELYNE KRYENBUEHL

www.vegi-world.com

[@vegi-world](https://www.instagram.com/vegi-world)

[Vegi-World](https://www.pinterest.com/vegi-world)

[Vegi-World](https://www.facebook.com/vegi-world)



CHICORÉE-WÄHE MIT BIRNE, ROTEN ZWIEBELN UND BAUMNÜSSEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.
PORTIONEN: 6 Personen

ZUTATEN

Kuchenteig

200 g Mehl
1 TL Salz
100 g Butter
70 g Wasser
1 EL Mehl
6 Jung Chicorée
1 Birne
1 rote Zwiebel
3 EL Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
2 TL Zucker
½ Orange, Saft
4 EL Baumnüsse, grob gehackt

Wähen-Guss

1.5 dl Milch
1.5 dl Halbrahm
2 Eier
1 EL Maizena
80 g Gruyère, gerieben
Salz und Pfeffer
1 TL Paprika
½ Orange, Abrieb
50 g Portulak

ANLEITUNGEN

Kuchenteig

1. Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel von Hand verreiben.
2. Wasser beigeben und zu einem Teig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kaltstellen.
3. Chicorée halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in Öl heiss anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chicorée wenden und mit Orangensaft ablöschen. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
4. Birnen- und Zwiebeln in Spalten schneiden und in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Wähen-Guss

1. Alle Zutaten miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
2. Backofen auf 220°C (Unterhitze) vorheizen.
3. Kuchenblech mit Butter ausstreichen.
4. Kuchenteig auf bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dick auswallen. In das Kuchenblech legen und mit einer Gabel einstechen.
5. 1 EL Mehl auf den Teig geben und verstreichen, damit sich die Löcher wieder schliessen.
6. Chicorée, Birnen und rote Zwiebeln auf dem Kuchenboden verteilen. Wähen-Guss darüber giessen. Baumnüsse darüberstreuen.
7. 10 Minuten backen. Backofen auf 180°C (Umluft mit Unterhitze) umschalten und 15 – 20 Minuten fertig backen. Orangenabrieb darüberstreuen und mit Portulak servieren.



MARIANNE FRENER

www.mary-miso.ch

[@marymiso](https://www.instagram.com/marymiso)

[Mary Frener](https://www.pinterest.com/maryfrener)

[Mary Miso](https://www.facebook.com/marymiso)



CHICORÉESALAT MIT ORANGEN BESTREUT UND CURRYSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

PORTIONEN: 2 Personen

ZUTATEN

2 Orangen
500 g Chicorée
6 getrocknete Feigen, in Viertel geschnitten
60 g einer Mischung aus Sojabohnen, Cranberries,
Kürbiskernen und Cashewnüssen

Salatdressing

2 EL Tahin (Sesampüree)
1 EL Zitronensaft
1 EL Orangensaft
2 EL Wasser
1 TL mildes Curry
½ TL Salz

ANLEITUNG

1. Den Chicorée und die Orangen nach Wunsch kleinschneiden.
2. Tahin, Zitronensaft, Orangensaft, Wasser, mildes Curry und Salz in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
3. Alle Salatbestandteile auf zwei Tellern anrichten und das Salatdressing darüber träuffeln.



CAROLINE BAKER

www.thelittleblogpic.com

[@thelittleblogpic](https://www.instagram.com/thelittleblogpic)

[thelittleblogpic](https://www.pinterest.com/thelittleblogpic)

[Thelittleblogpic](https://www.facebook.com/Thelittleblogpic)

EINEN GUTEN APPETIT UND VIEL SPASS BEIM
NACHKOCHEN DER TOLLEN REZEPTE – MIT
SWISSDIVA, DEM ORIGINAL SCHWEIZER
CHICORÉE.

www.swissdiva.ch