

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Gebratener Chicorée an Reistürmchen mit Champignon-Aprikosen-Soße



Rezept für 2 Personen – Zubereitungsdauer 45 – 60 Minuten.

Reis (ungeschälter Reis ist zu bevorzugen, weil sich in den Randschichten & im Keimling die wertvollen Inhaltsstoffe befinden u.a. die B-Vitamine + A, E, K, Mineralstoffe: Mengenelemente: Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor Spurenelemente: Eisen, Zink und Selen. Die Mengen an Mineralstoffen schwanken stark, da sie abhängig sind vom Anbaugebiet. Außerdem weist der ungeschälte Reis hochwertiges Eiweiß im Keimling und den Randschichten auf.

Reis nach Geschmack zubereiten – ich bevorzuge das Garen im Reiskocher, weil die Konsistenz unschlagbar ist.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Chicorée hat im Winter Hochsaison und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesündeste. Der Bitterstoff Intybin ist besonders wertvoll für die Leber, die Galle und die Darmflora. Er stimuliert den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Blutgefäße, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, löst Verschleimungen und wirkt wie ein „guter Magenbitter“ aber eben ohne Alkohol ;). Daneben gehört er zu den kalorien- und fettärmsten Gemüsesorten überhaupt und ist reich an den Vitaminen A und C sowie Folsäure und den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium.

Praxis-Küchentipp: Chicorée muss dunkel und kühl gelagert werden, damit er nicht grün wird. Die wertvollen Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende, ich habe noch gelernt, dass dieser Teil keilförmig entfernt wird, damit der Salat eben weniger bitter schmeckt, aber damit gehen eben auch die wichtigen Inhaltsstoffe verloren. **Deshalb, den Mittelkeil am Wurzelende nicht entfernen.**

In Papier eingeschlagen hält er ca. 1 Woche im Kühlschrank

Zutaten:

- 2 Chicorée
- 1 rote Zwiebel (= 175 g geputzt)
- 4 getrocknete Aprikosen
- 200 g Champignons
- 1EI Cashewmus
- 200 ml Wasser
- Kräutersalz, bunter Pfeffer
- Nach Geschmack ggf. noch geröstete Cashewnüsse zum Bestreuen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung

- Zuerst den Reis aufsetzen
- Cashewmus mit dem Wasser kurz aufmixen
- Chicorée putzen, d.h. max. die 2-3 äußeren Blätter entfernen, das Wurzelende ggf. knapp abschneiden und Chicorée halbieren.
- Ca. 2-3 Minuten von beiden Seiten in einer Pfanne mit ein wenig Öl (*Öl mit einem hohen Rauchpunkt wählen*) braten

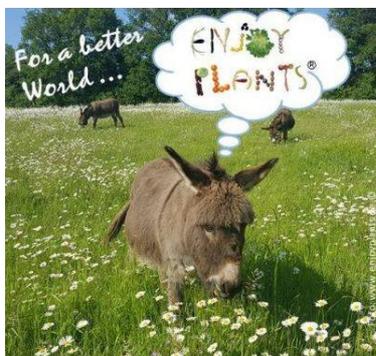
- Champ. putzen, ggf. mit Küchenkrepp abreiben und je nach Größe halbieren/vierteln/achteln.
- Die Zwiebeln sind optional, ggf. putzen und in feine Würfel schneiden
- Aprikosen in feine Scheiben oder Würfelchen schneiden – je nach Größe

- Champ. und Zwiebelwürfel zu dem Chicorée in die Pfanne geben, je nach Menge, brate ich sie in einer separaten Pfanne
- zum Ende hin die Aprikosenwürfel zufügen
- Sobald die Zwiebeln etwas Farbe annehmen, die Cashew"sahe" zufügen,
- Noch kurz auf sehr kleiner Flamme „köcheln“ lassen, dann runterschalten auf Minimaltemperatur, bis der Reis gar ist.
- Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen, falls die Soße zu stark eingedickt ist
- Mit Kräutersalz und buntem Pfeffer würzen

Anrichten:

Den Reis in Servierringen anrichten, den Chicorée und die Soße dekorativ zufügen. Ggf. mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------