

## Informationen zur Sendung vom 14.03.2025

### Chicorée in der Knusperkruste

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

4 Chicorée-Stauden  
150 ml Sahne  
150 ml Milch  
150 g TK-Erbсен  
80 g Käse  
1 Banane  
2 Eier  
½ Zitrone  
4 EL Mehl  
100 g Semmelbrösel  
1 – 2 TL Honig oder Ahornsirup  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Curry  
5 EL Butterfett zum Ausbacken

#### Außerdem

Kartoffelstärke zum Abbinden  
Frische Melissenzweige

#### Zubereitung

Den inneren, bitteren Strunk der Chicorée-Stauden von unten her mit einem Apfelsstecher herausziehen (siehe Video). In eine passende Kasserolle Sahne und Milch füllen. Den Sud mit Curry, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, dann kurz aufkochen. Die ausgehöhlten und ungefüllten Chicorée einlegen und von beiden Seiten 2 – 3 Minuten garen. Das Gemüse herausheben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Die Banane in Scheiben teilen. Von oben her jede Chicorée-Staude etwas auseinanderziehen und mit Bananenstückchen und Reibekäse füllen. Wenn sich einzelne Blätter lösen, diese einfach wieder rundum feststreichen, damit beim Braten kein Käse auslaufen kann. Die Panade hält später alles zusammen.

Für die Knusperkruste gibt man jeweils Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel in drei Schalen oder tiefe Teller. Nacheinander werden die gefüllten Stauden rundum in Mehl, danach in gesalzene Ei und in Semmelbröseln gewälzt.

In einer passenden Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und den Chicorée von beiden Seiten 2 – 3 Minuten vorsichtig golden braten.

Für die Sauce den Curry-Sahne-Sud noch einmal erhitzen, die Erbsen zugeben und nach Bedarf mit 1 TL Kartoffelstärke abbinden.

#### Anrichten

Auf jeden Teller etwas Sauce geben, die Chicorée-Schnitzel darauf anrichten und mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu passt Baguette, Ciabatta oder Fladenbrot.

## **Informationen zur Sendung vom 14.03.2025**

### **Chicorée in der Knusperkruste**

Von Ulla Scholz

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Der Einkauf**

4 Chicorée-Stauden zu 1,99 Euro; 150 ml Sahne zu 0,60 Euro; 150 ml Milch zu 0,20 Euro; Käsespäne zu 0,60 Euro (oder Reste verarbeiten);

1 Banane zu 0,30 Euro; 2 Bio-Eier zu 0,68 Euro; etwas Mehl zu 0,10 Euro; Semmelbrösel kostenlos (Resteverwertung aus trockenen Brötchen); 150 g TK-Erbesen zu 0,50 Euro; Gewürze und Honig pauschal zu 0,30 Euro; Butterfett zu 0,50 Euro; Melisse zu 0,50 Euro.

##### **Pro Portion 1,56 Euro ohne Brot- oder Reisbeilage**

##### **Kleine Variationen**

##### **Chicorée und Früchte**

Chicorée verträgt sich gut mit Früchten wie Banane, Birne, Dattel, Feige oder Mango. Obst verleiht dem herben Gemüse mehr Süße und mildert die Bitterstoffe. Je nach Vorlieben kann für Fleischesser auch mit gekochten Schinken oder Wurstbrät gefüllt werden. Vegetarier variieren mit Datteln oder Räuchertofu. Auch gehackte Nüsse oder Mandeln passen gut als Füllung.

##### **Estragon als Geheimtipp**

Die Sauce wird hier mit Curry gewürzt. Chicorée harmoniert auch hervorragend mit Estragon. In dem Fall den Curry weglassen und Sahne und Milch mit Weißwein und frischem Estragon würzen.

##### **Ohne Füllung und mit Panade**

Das Aushöhlen und Füllen einer Chicorée-Staude erfordert etwas Fingerspitzengefühl. Für Unerfahrene ist es einfacher, den Chicorée zu halbieren und den bitteren Strunk auf beiden Seiten keilförmig wegzuschneiden. Die Hälften im Milch-Sahne-Sud kurz pochieren, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel wälzen. Von beiden Seiten in Butterschmalz braten.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**