

Aromatisches Chicorée-Pilz-Gemüse

Chicorée ist ein fein-herbes Wintergemüse, das bis ins Frühjahr hinein für seine verdauungsanregende, das Immunsystem unterstützende und das Darmmilieu pflegenden Eigenschaften bekannt ist.

Wer geschmacklich hinsichtlich der aromatischen Bitterstoffe nicht sofort überzeugt sein sollte, darf sich gleichwohl auf dieses Gericht einlassen, da alle anderen Zutaten für eine attraktive Aroma-Vielfalt sorgen – und das verbunden mit einer absolut angenehm sättigenden und gut bekömmlichen Wirkung!

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Tasse Naturreis oder Naturreis mit Wildreis-Anteilen (120-150 g)
- 2 Tassen Wasser (leicht mit Gemüsebrühe abgeschmeckt)
- 1 größere Schalotte
- 200 g frische Creme-Champignons
- 2 größere frische Chicorée (ca. 400 g)
- reines Rapsöl (gern mit Buttergeschmack)
- Blätter von 4-5 Stängeln frischem Thymian (gerebelt)
- kleine Hand voll frische Petersilie (gröber oder feiner gehackt)
- edelsüßes Paprikapulver
- bunter Pfeffer aus der Mühle
- Harissa
- 150-200 g Schmand (oder vegane Alternative)
- 1 Teel. frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:

Zuallererst Reis im Sieb unter fließendem Wasser abbrausen und mit dem Wasser in einer Kasserole erhitzen; sobald das Wasser kocht, Hitze deutlich reduzieren und bei geschlossenem Deckel für ca. 25 Minuten sanft köcheln und garen lassen.

Zwischenzeitlich Schalotte schälen und fein würfeln; Pilze trocken putzen, Stängel frisch schneiden und Pilze (evtl. halbiert) in dickere Scheiben schneiden.

Chicorée von evtl. vorhandenen unattraktiven Blättern befreien, Strunk frisch schneiden und den Chicorée längs halbieren.

(Tipp: Da wir den Chicorée anbraten, den festeren Teil des Strunks nicht entfernen. Damit halten die Blätter beim Garen besser zusammen und gegart ist dieser Teil des Gemüses letztlich auch lecker ;-))

Zwei mittelgroße beschichtete Pfannen auf Stufe 7/9 erhitzen; in Beide jeweils ca. 2 Essl. Öl geben.

Den Chicorée erst auf seiner aufgeschnittenen Seite für 3-4 Minuten sanft anbraten (Stufe 6/9), ½ Tasse heißes Wasser, leicht mit Gemüsebrühe abgeschmeckt, vorbereiten; Hitze auf 4-5/9 reduzieren, Chicorée wenden, mit der Brühe angießen und bei geschlossenem Deckel weitere 4-5 Minuten garen.

Währenddessen in der zweiten Pfanne Schalotten anbraten, Pilze dazugeben und bei Stufe 6/9 rührbraten; bei reduzierter Hitze (4/9) mit Paprikapulver, Thymianblättern, Pfeffer und Harissa (und evtl. etwas Salz) würzen; abschließend Schmand unterrühren und mit etwas Zitronensaft geschmacklich abrunden.

Auf zwei Esstellern den Reis als Unterlage anrichten, je zwei Chicorée-Hälften drauflegen und mit der Pilz-Schmand-Sauce bekleiden; Mit gehackter Petersilie bestreut servieren & genießen!