

Radicchio

September - November

Er macht nicht nur durch sein purpurrotes Aussehen auf sich aufmerksam, unverwechselbar ist auch sein Geschmack: Radicchio ist der bitterste unter den Blattsalaten. Wer das nicht so gerne hat, der kann seine Bitterkeit mit gewissen Tricks abschwächen. Die dunklen Blätter entwickeln sich erst wenn es draußen kälter ist. Radicchio kann roh und gekocht gegessen werden. Aus heimischem Anbau verfügbar ist er ab September bis in die kalten Wintermonate.

Vor dem Verzehr sollte der Radicchio gut gewaschen werden, jedoch erst kurz vor dem Verzehr bzw. dem Anrichten mit Marinade/Dressing. So behält er lange sein frisches Aussehen. Legt man Radicchio kurz in lauwarmes Wasser oder entfernt die Blattrippen, schmeckt er weniger bitter.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Seinen bitteren Geschmack verdankt der Chicorée mitunter dem Lactucopikrin. Dieser Bitterstoff hat eine unterstützende Wirkung auf die Verdauung: Er regt die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse an. Bitterstoffe sollen außerdem blutzuckersenkend und schmerzstillend wirken. Zudem ist der Chicorée reich an Ballaststoffen und dem Zucker Inulin. Diese Substanzen spielen eine Rolle bei der Vorbeugung von Darmerkrankungen, so zum Beispiel von Darmkrebs. Außerdem wirken die hellen Blätter harntreibend und spielen eine Rolle bei der Regulation des Säure-Base-Haushalts.

Lagerung

Radicchio sollte kühl gelagert werden. In ein Tuch oder Papier gewickelt, hält er im Gemüsefach bis zu fünf Tage. Achten Sie beim Einkauf auf geschlossene Köpfe, die Blätter sollten fest sein und einen frischen Eindruck machen.

Rezeptvorschläge

Gebratener Radicchio

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Radicchio
- 4 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Pinienkerne, Nüsse
- 5 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zunächst den Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen und der Länge nach vierteln. Die Strünke ausschneiden, Zwiebel achteln und Knoblauchzehen fein hacken.

Die Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Pinienkerne und Zwiebel zugeben und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten braten. Den gewaschenen, gut abgetropften Radicchio zugeben und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten braten. Den gebratenen Radicchio mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl abschmecken.

Passt wunderbar zu Fleisch. Kann natürlich auch als Hauptgericht serviert werden - wer es nicht ganz vegetarisch möchte kann mit den Zwiebeln und Knoblauchzehen auch 100 g fein geschnittenen Speck mitrösten.

Pasta mit Radicchio

Zutaten:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1 Pkg. Teigwaren | 100 g Ricotta |
| 1 Kopf Radicchio | etwas Gemüsesuppe (Würfel) |
| 100 g Speck | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| 250 g Sahne | Parmesan zum bestreuen |



Zubereitung:

Pasta in reichlich Salzwasser kochen.

Inzwischen den Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen und der Länge nach vierteln. Die Strünke ausschneiden, und, so wie Zwiebel und Speck, in Würfel schneiden, Knoblauchzehen fein hacken.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Zwiebel und Speck zugeben und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten braten. Den gewaschenen, gut abgetropften Radicchio zugeben und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den gut abgetropften Nudeln vermischen und eventuell mit Parmesan bestreuen. Wer es vegetarisch möchte - Speck einfach weglassen.