

# Chicorée-Salat mit Mandarinen

2007-01-10 21:40:24

Der [Chicorée](#) (damals noch "Zichorienwurzel") wurde schon Anfang des 19. Jahrhunderts zur Herstellung als Ersatzkaffee gezüchtet. Das auch die hellen, leicht bitteren Blätter genießbar sind, wurde wohl eher zufällig entdeckt. Passend zur Jahreszeit gibt es heute ein Rezept, das mit wenigen Zutaten auch diejenigen überzeugt, die Chicorée als Gemüse sonst nichts abgewinnen können. Die Kombination aus dem leicht bitteren Salatgemüse, süßer Mandarine und aromatischen Walnüssen ist unglaublich lecker. Für das Dressing verwendet man am besten etwas Walnussöl, ersatzweise kann es aber auch ein neutrales Pflanzenöl sein. Olivenöl ist dagegen nicht geeignet. Variationen sind erlaubt, ein paar Vorschläge finden sich am Ende dieses Beitrags. Die nachfolgend angegebenen Mengen dienen nur der Orientierung. Ganz nach Geschmack können die Anteile an Mandarinen und Nüssen individuell verändert werden und auch das Dressing lässt sich problemlos in verschiedene Richtungen "feintunen" (mehr Saft für mehr Süße, mehr Essig für einen säuerlich-herben Geschmack u.s.w.). Lediglich das Öl sollte sich in dieser Kombination vornehm zurückhalten und den Salat nicht dominieren. Diese Gefahr besteht insbesondere bei der Verwendung des sehr intensiven Walnussöls. Also bitte zunächst sparsam dosieren.

für etwa 3 bis 4 Portionen:

- 2 große Chicorée
- 2 große kernlose Mandarinen
- 1 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Walnussöl
- 3 bis 4 EL grob gehackte Walnüsse
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (grob)

1| Chicorée eventuell von unschönen Außenblättern befreien und waschen. Den bitteren Strunk großzügig keilförmig herausschneiden. Den Rest in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Frische Walnüsse grob hacken.

2| Eine Mandarine schälen und die Stücke soweit als möglich von der weißen Haut befreien. Die Stücke halbieren. Wer etwas mehr Zeit und Mühe investieren will, schneidet die Filets sauber zwischen den weißen Häuten heraus. Die zweite Mandarine halbieren und den Saft herauspressen.

3| In einer großen Schüssel die Chicoréestreifen mit den Mandarinen und den Walnüssen vermischen. Mandarinsaft sowie Öl und sparsam weißen Balsamico-Essig dazu geben und mit wenig frisch gemahlenem (sehr gutem!) schwarzen Pfeffer würzen. Alles vorsichtig vermengen. Fertig.

## Varianten:

Statt Walnussöl kann eine neutrales Pflanzenöl oder auch eine anderes mildes Nussöl verwendet werden. Die Mandarinen können teilweise (frisch gepresster Saft) oder auch ganz durch süße Orangen ersetzt werden. Dann aber bitte die Filets herausschneiden und keine Fruchtstücken mit Haut verwenden! Sehr lecker sind auch Pecannüsse anstatt der Walnüsse. Einen Versuch wert ist auch die Verwendung von hochwertigem Aceto Balsamico di Modena.

Einen etwas anderen Charakter erhält der Salat, wenn man den Chicorée durch den wesentlich herberen roten [Radicchio](#) ersetzt. Ich empfehle allerdings den länglichen Radicchio Rosso di Treviso (oder eine

## **Vogels Küche**

Chicorée-Salat mit Mandarinen

ähnliche Sorte), der nicht ganz so bitter ist, wie die häufiger erhältlichen runden Supermarktsorten. Radicchio kann sehr gut mit Orangensaft und -filets kombiniert werden. In diesem Fall verwende ich aber lediglich ein Pflanzenöl und verzichte auf den Balsamico zu Gunsten von etwas mehr Orangensaft.