

Als ich noch ein ganzes Stückchen jünger war, dachte ich immer, dass im Dezember überhaupt nichts wachsen kann. Es ist kalt und die Sonne lässt sich nur ganz selten mal blicken.

Aber mit den Jahren wird man zum Glück klüger und ich stellte dann auch fest, dass es eine ganze Menge an Gemüse und Obst gibt, das im Dezember noch Saison hat.

Neben den Nüssen und Kohlsorten gibt es auch noch einige Wurzeln, Pilze und sogar Salate.

Zugegeben das meiste Obst, das im Dezember bei uns ankommt, kommt aus wärmeren Regionen.

Aber Äpfel und Birnen bekommst du jetzt noch immer.

Und die Mandarinen, Kiwis und Granatäpfel sind vielleicht nicht regional, aber doch saisonal.

Stellt sich nur noch die Frage, was man eigentlich aus dem Dezember-Gemüse so alles machen kann.

Natürlich ist Eintopf immer eine gute Lösung und bringt viel Abwechslung mit ins Spiel.

Aber manchmal muss es etwas Besonderes sein.

Wenn es trotzdem saisonal sein soll, dann ist gefüllter Chicorée eine gute Wahl.

Ich war erst überrascht davon, dass Chicorée im Dezember Saison hat, aber neben Endivien- und Feldsalat ist er einer der Wintersalate.

### **Für 2 große Portionen gefüllten Chicorée brauchst du**

4 Chicorée

400 g Kartoffeln

10 Oliven aus dem Glas (schwarz oder grün)

Saft einer Zitrone

1 EL Gemüsebrühe mit 100ml Wasser

Salz, Pfeffer, Muskat

etwas Petersilie

100 ml Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)

1 EL Hefeflocken nach

3 getrocknete Tomaten

1 kleine Zwiebel

eine Hand voll Champignons optional

1 Porree-Stange

Pfanne

Topf

Kartoffelstampfer

Auflaufform

Ich nehme dazu immer Gemüse, das gerade da ist. Auf den Bildern waren es gerade Champignons und Porree, wie beschrieben.

Aber ihr könnt gerne experimentieren. Geraspelte Möhren oder Sellerie kann ich mir auch gut darin vorstellen.

Wie Eintöpfe auch eignet sich das Rezept perfekt, um Reste zu verwerten.

Achte beim Chicorée bitte darauf, dass er wirklich frisch ist.

Es sollten also keine braunen welken Stellen zu sehen sein.

Die getrockneten Tomaten und Oliven sind nur in einer sehr weit gefassten Definition saisonal.

Du kannst sie auch weglassen, aber sie geben dem ganzen einen Pfiff, der aus diesem einfachen

Essen etwas Besonderes macht.

### Und so geht das Dezember Rezept

#### Die Füllung

Als erstes kümmern wir uns um die Kartoffeln.

Die müssen gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten werden.

Gar sie mit möglichst wenig Wasser, bis sie schön weich sind.

Je weniger Wasser du verwendest, desto weniger Nährstoffe gehen beim Garen verloren.

Schau dir dazu auch noch mal den Artikel über [Nährstoffverluste an.

Während die Kartoffeln garen, kannst du den Chicorée waschen und längs halbieren, sodass du acht gleiche Stücke hast.

Zähle am oberen Rand des Chicorées vier bis 5 Blätter ab. Wähle so viele, dass das Schiffchen möglichst stabil ist.

Mit dem Zeigefinger kannst du die übrigen Blätter vorsichtig herausbrechen.

Wenn du 8 Schiffchen hast, kannst du das Innere des Chicorées klein schneiden.

Hacke jetzt auch die Zwiebel klein.

Beides kommt zusammen mit etwas Wasser in eine Pfanne und wird auf niedriger Stufe angegünstet. Umrühren nicht vergessen!

Sind die Kartoffeln weich, kannst du das übrig gebliebene Wasser abgießen.



So ungefähr sollte es vor dem backen aussehen

Zu den Kartoffeln gibst du die Milch, die Hefeflocken, etwas Muskat und eine Prise Salz. Dann kannst du alles zu Kartoffelbrei verrühren.

Ist das Gemisch aus Chicorée und Zwiebeln etwas glasig geworden, kannst du es unter den Kartoffelbrei heben.

Jetzt nasch mal ein bisschen.

Ich weiß nicht warum, aber die Mischung aus Chicorée und Kartoffelbrei schmeckt wahnsinnig gut. Eigentlich ist das schon ein Rezept für sich. Bei uns gibt es jetzt nur noch Chicorée-Kartoffelbrei.

#### Das Gemüse-Bett

Wasche, schäle und schneide nun alles was du noch an Gemüse hast (außer die Chicorée-

## gefüllter Chicorée - das perfekte Dezember Rezept

---

Schiffchen!). Gib es einfach alles zusammen in die Auflaufform.  
Auch die getrockneten Tomaten und Oliven werden klein geschnitten und untergemischt.  
Das Ganze wird mit der Brühe übergossen und mit Pfeffer und Petersilie gewürzt.  
Alles gut mischen und schon mal Platz für die Schiffchen machen.

Denn jetzt werden die Chicorée-Schiffchen mit Zitronensaft beträufelt und dann mit dem Kartoffelbrei gefüllt.

Wahrscheinlich hast du etwas zu viel Brei, aber den kann man gut stapeln.  
Und naschen ist hier ausdrücklich erlaubt.

Die gefüllten Schiffchen kommen zu dem Gemüse in die Auflaufform.

Du kannst auch den Chicorée erst hineinlegen und dann darin füllen. Das macht es etwas leichter.

### Der letzte Schliff

Zusammen kommt das ganze bei 180°C Umluft/ Heißluft in den Backofen.

Es dauert jetzt noch etwa 20 Minuten, bis der Kartoffelbrei eine leichte Kruste bekommt.

Dann ist es fertig.

Wenn du die Vitamine etwas schonen möchtest, kannst du alles auch nur so lange drin lassen, bis es warm ist.

Schließlich könnte man das alles theoretisch auch roh essen.

Und schon kannst du dein Schiffchen genießen.

Bon Appetit!



## **gefüllter Chicorée - das perfekte Dezember Rezept**

---

Ich muss mir wirklich mal eine neue Kamera kaufen.  
Auf dem Bild sieht es nicht halb so lecker aus, wie es war.

Wenn du fragen zum Rezept hast oder andere Variationen ausprobiert hast, dann schreibe gerne einen Kommentar.