

Feine Rezepte mit dem gesunden Cicorino Rosso

B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium oder Magnesium sind wichtige Inhaltsstoffe des gesunden Cicorino Rossos. Zudem enthält er wichtige Radikalfänger, die das Herz-Kreislauf-System fit halten und vor Krebs schützen. Und auch, wenn die Bitterstoffe nicht jedem schmecken, so sind gerade diese besonders gesund.

Wer ihn nicht mag, kann den bitteren Geschmack aber auch ganz einfach loswerden. Legen Sie dafür den Cicorino Rosso einfach einige Zeit lang in lauwarmes Wasser. Durch Kochen oder Braten mildern sich die Bitterstoffe ebenfalls ab.



Pasta mit Cicorino Rosso (4 Portionen):

- 250 g Cicorino rosso
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dutzend schwarze Oliven, entkernt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Pasta

Nach Belieben: Petersilie, 50 – 100 g Parmesan

Der Cicorino Rosso wird halbiert und der harte Strunk v-förmig ausgeschnitten. Danach das rote Gemüse in feine Streifen schneiden, den Knoblauch hacken und die Zitrone auspressen, die Oliven in Ringe schneiden.

Während das Salzwasser für die Pasta erhitzt, den Cicorino Rosso mit dem Knoblauch in Öl ein paar Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann eine gute Prise Zucker, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer zugeben, mit Rahm angießen und leicht köcheln lassen. Ist die Pasta fertig gegart, noch etwas Zitrone in die Pfanne zum Cicorino Rosso geben, kräftig abschmecken und die Pasta unterrühren. Nach Belieben Parmesan darüberhobeln und mit Petersilie dekorieren.



Variationen der Pasta mit Cicorino Rosso:
Anstatt mit Zitronensaft mit Aceto Balsamico verfeinern, vor Knoblauch und Cicorino Rosso 100 Gramm gewürfelten Panchetta ohne Fett anbraten.

Tipp: Cicorino Rosso macht sich auch sehr gut in einem Risotto.

Lauwarmer Cicorino Rosso als Salat

Pur mögen viele das bittere Gemüse als Salat. Angenehmer schmeckt der Cicorino Rosso in lauwarmes Wasser getaucht für einige Minuten, dann in etwa ein Zentimeter breite Streifen geschnitten. Mit anderen Salatsorten wie Nüssli- oder Kopfsalat vermischen. Etwas Süsse durch einen Löffel Honig in einem Essig-Öl-Dressing dazugeben und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Hier eine andere Variante des Cicorino Rosso-Salats

- 300 g Cicorino Rosso, in Streifen geschnitten
- 300 g frische Randen oder Pastinaken, gewürfelt (Pastinaken bis zum andünsten in Zitronenwasser legen)
- Filets von 2 Orangen
- Saft einer Orange
- Grün von 2 Lauchzwiebeln, kleingeschnitten
- 30 g geröstete Pinienkerne

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weissweinessig
- Orangensaft
- Senf
- Salz, Pfeffer



Zunächst die Randen- oder Pastinakenwürfel in etwas Olivenöl so lange und unter regelmässigem Rühren andünsten bis diese weich werden. Dann den Cicorino Rosso hinzugeben und ebenfalls ein paar Minuten andünsten. Währenddessen zwei Orangen so schälen, dass die weisse Haut entfernt ist. Die Filets herausschneiden und das Dressing anrühren. Dabei Essig zu Öl im Verhältnis 2:1 mischen, salzen, pfeffern, ½ TL Senf und etwas Orangensaft unterrühren.

Wird der Cicorino Rosso so langsam weich, kurz die Orangenfilets unterheben, das Dressing gut durchrühren und vom Herd nehmen. Nun lauwarm den Salat auf Teller geben, mit gehackten Lauchzwiebeln und Pinienkernen bestreuen.