

Rezept

Chicorée mit Curryrettich

Ein Rezept von Chicorée mit Curryrettich, am 14.04.2026

Zutaten

- | | | | |
|------|---------------------|------|---------------------------------------|
| 2 | Stauden Chicorée | 4 EL | Sahne |
| 2 EL | Sonnenblumenöl | 2 EL | Sesamöl |
| 1 TL | mildes Currypulver | 1 | Stückchen frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| | Salz | | Pfeffer aus der Mühle |
| 3 EL | Reisessig | 1 | Rettich (etwa 400 g) |
| 1 EL | schwarze Sesamsamen | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Chicoréestauden putzen: Dafür jeweils den Strunk abschneiden, äußere welke Blätter entfernen. Den Rest der Staude in einzelne Blätter zerlegen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Sahne mit den beiden Ölarten und dem Currypulver verquirlen. Den Ingwer schälen, fein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
3. Blätter und den Strunk vom Rettich abschneiden. Rettich mit einem Messer unter fließendem Wasser kräftig abschaben. Grob raspeln und gleich mit der Sauce vermischen. Den Salat im Kühlschrank etwa 10 Minuten durchziehen lassen.
4. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett ganz kurz anrösten, bis sie aromatisch duften. Die Chicoréeblätter wie Schiffchen mit dem Curryrettich füllen, die Sesamsamen aufstreuen. Auf einer großen Platte servieren und sofort essen!