

Gesund kochen mit Endivien

Klassisches Herbstgemüse

Endiviensalat ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Bitterstoffe regen Appetit und Stoffwechsel an. All dies macht ihn zum gesunden Genuss für die kühlere Jahreszeit.

Endivien-Kartoffel-Püree

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Kopf Endiviensalat, 1 kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 150 g durchwachsener gewürfelter Speck, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Endivie in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser kochen, abgießen, stampfen. Erwärmte Milch angießen, so dass weiches Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Speck auslassen, gewürfelte Zwiebeln anhängen lassen, mit Endivie unter Püree heben.

Endivien-Salat mit Curry

Zutaten (für 4 Portionen): 12 Blätter Eisbergsalat, 1 große Endivie, 2 Äpfel, 50 g Kokosnussraspeln, je 50 g Rosinen und Cashewkerne, je 3 EL Mayonnaise und Jogurt, Curry, Salz, Zucker, 6 EL Sahne.

Zubereitung: Für die Salatsauce Mayonnaise, Jogurt, Curry, Salz, Zucker und Sahne verrühren. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke teilen, Endiviensalat in Streifen schneiden. Cashewkerne und Kokosnuss bräunen. Äpfel in Spalten schneiden. Alle Zutaten mischen, Sauce unterheben.

Herbst-Salat

Zutaten (für 2 Personen): 400 g Endiviensalat, 2 Karotten, 80 g Walnusskerne, 1 Apfel, 2 EL Apfelessig, 1 EL flüssiger Honig, 6 EL Rapsöl, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Endivie klein schneiden. Karotten raspeln. Nüsse anrösten, hacken. Apfel fein würfeln. Essig, Öl, Honig, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Apfel unterziehen. Sauce mit Endivie und Karotte mischen. Nüsse überstreuen.



Zutaten (für 4 Personen): je 350 g Porree und helle Champignons, 150 g Lachsschinken, 2 EL Öl, 400 g Endiviensalat, 100 g saure Sahne, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Porree und Pilze in Scheiben schneiden. Gewürfelten Schinken in Öl braten, herausnehmen. Porree und Pilze dünsten. In Streifen geschnittene Endivie zugeben, salzen, pfeffern. Kurz dünsten, Sahne unterziehen. Mit Schinken bestreuen.

Couscous-Endivien-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 200 g Couscous, Salz, 1 kleiner Endiviensalat, 1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten, 2 Pfirsiche, 1 Bund Koriander, 150 g Jogurt, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel.

Zubereitung: Couscous nach Packungsanweisung mit Salz garen. Geschälte Zwiebel, Paprika und Pfirsiche klein schneiden, mit in Streifen geschnittener Endivie und Couscous mischen. Koriandergrün zu Jogurt geben, salzen, pfeffern, mit Kreuzkümmel würzen, unter Salat ziehen. Mit Fladenbrot reichen.

Hühnerbrust auf Schmorendivie

Zutaten (für 6 Portionen): 6 entbeinte Hähnchenbrustfilets ohne Haut, 100 g Mehl, 2 Eier, 160 g Semmelbrösel, 100 g geriebener Parmesan, 6 EL glatte Petersilie, 6 EL Olivenöl, 120 g Butter, 1 TL Rosmarinnadeln, 1 entkernte Chilischote, 2 geschälte Knoblauchzehen, 2 Köpfe Endiviensalat, 1 unbehandelte Zitrone, 2 EL gehackte Kapern, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Hähnchenbrüste 1 cm flach klopfen. Semmelbrösel, Parmesan und 3 EL gehackte Petersilie mischen. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern, durch Mehl, verschlagene Eier und Brot-Mix ziehen. Panade andrücken. 2 Pfannen stark erhitzen. Je 2 EL Olivenöl in Pfannen geben, erhitzen. Je 3 Brüste in einer Pfanne 3 min braten, je 1 EL Butter zugeben. 1 min braten, Fleisch wenden. Hitze reduzieren, zweite Seite knusprig braten.

Hähnchenbrüste auf mit Backpapier belegtes Blech geben, bei 80 Grad im Ofen warm stellen. Je 1 EL Olivenöl in Pfannen geben. Rosmarin, gehackte Chilischote, gehackten Knoblauch und Endivie beifügen, garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, auf Platte geben. Butter bräunen. Mit Kapern, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie würzen, über Gemüse geben, Fleisch obenauf legen.

Knackiger Endiviensalat.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood