



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

# Chic... chic... Chicorée: Das Geheimnis der feinen Küche

**Auf die Löffel fertig los! Am 19. November ist wieder der bundesweite „Tag der Suppe“. Ein kulinarischer Feiertag, der bei „Deutschland – Mein Garten.“ diesmal raffiniert, herb-süßlich mit einer Chicorée-Creme-Suppe zelebriert wird.**

**Berlin, 17. November 2023.** Zum Tag der Suppe schwingen wir den Kochlöffel. Denn eine leckere Suppe setzt nicht zwingend gruseliges Herbst-Winter-Wetter voraus. Auch ein kulinarischer Feiertag kann die Lust auf ein aromatisch-frisches Süsspchen schüren. Das außergewöhnliche Geschmackserlebnis einer leckeren Suppe wärmt nämlich nicht nur den Magen, sondern auch die Seele und schmeckt eigentlich das ganze Jahr. Ein eher herber Hauptdarsteller wie Chicorée sorgt in Kombination mit einer lieblichen Komponente wie Kokosmilch für ein perfekt ausbalanciertes Aromenspiel. Für das aufregende Cruncherlebnis sorgt knuspriger Bacon und wenn das Ganze dann auch noch mit ein paar Blättchen karamellisiertem Chicorée garniert wird, ist der Genuss perfekt!

### **Bitter schön!**

Als Gemüse führt er eigentlich ein Schattendasein, denn Chicorée mag keine Sonne. Die kräftigen weißen Chicorée-Knospen wachsen deshalb unter einer schützenden Decke aus Erde. Darauf achten die Chicorée-Produzenten besonders. Denn ließe man die Knospen oberirdisch wachsen, würden sie ähnlich wie Spargel eine kräftig grüne Farbe annehmen. Zusätzlich würde das zur botanischen Familie der Korbblütler gehörende Blattgemüse die wenig geliebten Bitterstoffe Intybin und Inulin ausbilden. Davon möchte man in dem ohnehin leicht herben Gemüse nicht zu viel haben. Auch wenn es Chicorée das ganze Jahr zu kaufen gibt, ist es in erster Linie ein Herbst- und Wintergemüse. Saison haben die herrlich herben Knospen vor allem in den Monaten Oktober bis April, da die Wurzeln Kälte brauchen, bevor sie austreiben.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
rezpte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/)



© BVEO / Laura Andres /  
Raffinierte Chicorée-Cremesuppe

### Die Macht ist mit den Bitterstoffen

Gerade die von vielen so verschmähten Bitterstoffe machen den Chicorée erst richtig gesund, denn sie stehen im Ruf, Verdauung und Stoffwechsel anzukurbeln. In der Naturheilkunde kommt Chicorée schon seit Jahrhunderten gegen Magen-, Darm- und Lebererkrankungen zum Einsatz. In Belgien wird er seit dem 19. Jahrhundert sogar zur Herstellung des bekannten Kaffeeersatzes Muckefuck, einem garantiert koffeinfreien Frühstückskaffee, verwendet. Doch Chicorée kann noch mehr. Das knackige Blattgemüse steckt nämlich nicht nur voller Vitamine, Kalium, Zink und Folsäure, es lässt sich noch dazu roh wie gegart gut und schnell zubereiten und hält dank des Ballaststoffs Inulin lange satt. Ein Grund mehr die Bitterstoffe in die Nahrung einschleusen.

### Einkauf & Lagerung

Frischer Chicorée ist knackig-weiß mit zart gelb-grünlichen Blattspitzen. Im Idealfall sollte er aus einer lichtdichten Kiste gekauft werden. Denn Licht mag die Pflanze nicht sehr gerne. Als Faustregel gilt: Je grüner der Chicorée, desto bitterer ist er.

Dunkel und kühl gelagert hält sich Chicorée eine gute Woche. In einem guten Kühlschrank-Gemüsefach (in absoluter Dunkelheit und bei max. + 2°C sowie sehr hoher Luftfeuchtigkeit) sogar mehrere Monate.

### Rezept-Tipp:

## Raffinierte Chicorée-Cremesuppe

Das knackige Wintergemüse in seiner wohl zartesten Form. Also dann... an die Töpfe fertig los!!!

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Chicorée
- 2 Zwiebeln
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 800 ml Gemüsefond
- 150 – 200 ml Weißwein
- 400 ml cremige Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Prise Zucker

- Bacon, je nach Geschmack



© BVE0 / Laura Andres / Chicorée



© BVE0 / hutterstock/ Timolina / Chicorée



© BVE0 / Laura Andres / Zutaten Raffinierte Chicorée-Cremesuppe



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Zubereitung:

Einfach / ohne Bacon vegan / Zubereitungszeit: etwa 40 Min.

- Chicorée waschen, trocken tupfen, den Strunk abschneiden und in Stücke schneiden. Ein paar Chicorée-Stücke zum Karamellisieren beiseitestellen.
- Kartoffeln schälen, Zwiebeln häuten und alles grob würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin für ca. 2 Minuten andünsten. Dann Chicorée und Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.
- Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben.
- Die Suppe bei kleiner Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen beiseite gestellte Chicorée-Stücke in Öl in einer Pfanne andünsten und mit Zucker bestreuen. Danach Bacon-Scheiben knusprig braten.
- Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansatz und obere Spitzen einkürzen.
- Anschließend pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Serviert wird die Cremesuppe mit einer Frühlingszwiebel-Stange, karamellisiertem Chicorée und/oder Bacon.
- Dazu passt dunkles Brot oder Baguette.



© BVE0 / Laura Andres / Zubereitung Raffinierte Chicorée-Cremesuppe



© BVE0 / Laura Andres / Raffinierte Chicorée-Cremesuppe

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0).

### Über die BVE0

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin