

## *Exotisches Mahl – mal in der Winterzeit*

### Chicoree-Früchte-Salat



Zutaten in Bioqualität :

2 große Chicoree, 1 Orange, 1 Kiwi, kleine Banane, ½ reife Mango, 4frische Datteln  
2EL Salatmayonnaise (vegan ), 100g Naturjogurt ( Soya ), Currypulver, 2 Zitronen, roter Pfeffer

**Chicoree besitzt die meisten Bitterstoffe, welche anregende Wirkung auf den Gallenfluß haben,im kegelförmigen Strunk. Chicoree bitte nie wässern!**

Den Chicoree waschen, halbieren und eventuell den kegelförmigen Strunk heraustrennen.  
Die Blätter in Streifen schneiden.

Das Fruchtfleisch der Orange völlig von der weißen Haut befreien. Kiwi und Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die halbe Mango würfeln.

Die Haut der frischen Datteln abziehen, halbieren, entkernen und vierteln.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.

Mayonnaise, Jogurt und ca. 1 TL Currypulver miteinander verrühren.

Erste Zitrone waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Bei weiteren Zitrone den Saft auspressen

Alle Salatsößenzutaten über den Salat gießen, vorsichtig vermischen, abschmecken und mit rotem Pfeffer betreuen.

### Chicoree mit Orangensauce



Zutaten in Bioqualität:

400 g Chicoree, 4 Orangen, 500 g kleine Kartoffeln, 100g Edelpilzkäse mit mikrobiellem Lab ( oder Melasse Würz-Hefeflocken ), 2 TL Ghee, Kristallsalz, 2 EL Schmelzflocken, 2 Zweige Dill, Kristallsalz, frischer gemahlener Pfeffer,

Kartoffeln gründlich waschen und in wenig Wasser garen. Chicoree waschen und den kegelförmigen Stunk herausschneiden.

Das Fruchtfleisch von 2 Orangen völlig von der weißen Haut befreien und in dünne Streifen schneiden. Die anderen 2 Orangen auspressen.

Chicoree in ausgelassenem Ghee von allen Seiten leicht andünsten, salzen, pfeffern und mit dem Organensaft bisfest garen ( ca 10 Minuten ). Gemüse aus dem Sud heben. Käse im Sud schmelzen ( Melasse Würz-Hefeflocken einstreuen ). Sauce mit Schmelzflocken binden. Orangen streifen in Sauce erwärmen.

Die Kartoffeln pellen, mit dem Chicoree auf einem Teller anrichten und mit der Orangensauce übergießen. Dill unter wenig Wasser säubern, ausschütteln und ein paar Dillspitzen über das Gericht streuen.

#### **Tipp:**

Chicoree- Blätter ist reich an Vitamin B1, B2 , C und den Mineralien Calcium, Kalium. Die hellen Blätter wirken harntreibend und spielen eine Rolle bei der Regulation des Säure-Base-Haushalts