

## Gebratener Chicorée mit Grapefruitfilets und Feldsalat mit Sprossen

### Zutaten für 4 Personen:

4 Chicorée  
3 Grapefruits  
verschiedene Sorten Sprossen  
1 Schale Feldsalat  
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker  
50 g Butter



### Zubereitung:

Den Chicorée längs in 4 Teile schneiden und mit Olivenöl und Zucker marinieren, dann die Grapefruit filetieren und ebenfalls mit Zucker und ein wenig Olivenöl marinieren.

Die Sprossen und den gezupften Feldsalat vermengen und aus dem gewonnenen Grapefruitsaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren.

Zuletzt den marinierten Chicorée in einer heißen Pfanne mit ein wenig Butter anbraten und lauwarm servieren.

---

## Rosa gebratener Damwildrücken mit Pfefferkirschen, Rahmwirsing und Selleriepüree

### Zutaten für 4 Personen:

1 Glas Süßkirschen eingelegt  
300 ml Rotwein  
3-4 Schalotten  
800 g Damwildrücken (oder Reh)  
1-2 Knollen Sellerie  
50 g Butter  
600 ml Milch (3,5%)

1 Kopf Wirsing  
600 ml Sahne  
je 1 Bund Rosmarin und Thymian  
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

Zuerst den Damwildrücken zerlegen, vom Knochen lösen und in gleich große Stücke portionieren je nach Anzahl der Gäste (ca. 150 g pro Person) und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten scharf anbraten und dann ruhen lassen.

Den Wirsing in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren und in Eiswasser abschrecken damit der Garprozess unterbrochen wird und die grüne Farbe erhalten bleibt.

Nebenbei den Sellerie schälen, in Würfel schneiden und mit Milch in einem Topf ansetzen bis er weich gekocht ist. Danach einen Teil der Milch abkippen und den Sellerie pürieren - je nach belieben noch ein bisschen Milch dazu geben. Nun noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ein kleines Stück Butter dazu geben.

Den Rotwein mit dem Wasser der Kirschen und Gewürzen (Wacholder, Lorbeer, Thymian, Piment) auf die Hälfte einreduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Zucker abschmecken. Jetzt noch mit einer kalten Flocke Butter abbinden und die abgetropften Kirschen dazu geben.

Den Damwildrücken im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 6 Min. abschieben und danach noch ca. 5 Min. ruhen lassen (dazu in Alufolie einpacken). In der Zwischenzeit aus Schalotten, Butter und Sahne ein Velouté (Sauce) für den Rahmwirsing und den blanchierten Wirsing kochen. Den Wirsing kurz vor dem Anrichten in die heiße Velouté geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



## Orangen-Dattelsalat mit Pistaziensahne und frischer Minze

### Zutaten für 4 Personen:

4 Orangen  
200 g Datteln ohne Kern  
60 g Pistazien ohne Schale  
600 ml Schlagsahne  
1 Bund Minze  
1 Zitrone  
1 Vanillestange  
Zucker



### Zubereitung:

Die entkernten Datteln halbieren und die Orangen filetieren und beides zusammen mit ein wenig Zitronensaft, Vanillemark und Zucker marinieren und kurz vor dem Anrichten die gehackte Minze dazugeben. Die Sahne mit einem Rührgerät steif schlagen, die gehackten Pistazien dazu geben und kalt stellen.

Alles auf einem vorgekühlten Teller anrichten und mit Minze garnieren.

Chef de Cuisine war Hr. Wöhl.

Guten Appetit  
wünscht die  
Lokale Initiative Barleben  
„Besser essen. Mehr bewegen.“ (LIBa)



## Wintergemüse und -obst kurz vorgestellt:

### Chicorée – „weiße Perle“ der Küche

Die ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatete wilde Zichorie (Wegwarte), war bereits den alten Ägyptern u. Griechen als Heilpflanze bekannt. Aus der gerösteten Wurzel wird etwa seit dem 17. Jhd. - ein Kaffeeersatz - hergestellt. Chicorée ist ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, da er kalorienarm, aber vitamin- u. mineralstoffreich ist und den verdauungsfördernden und appetitanregenden Bitterstoff Intybin enthält. Deshalb werden Vorspeisen gerne mit Chicorée-Arten garniert serviert.

### Feldsalat - der König der Salate

Im 16. Jhd. war Feldsalat – auch Rapunzel genannt - als «Ackerunkraut» bekannt, das im Winter auf dem Feld wuchs u. als Wildsalat gesammelt wurde. Der Feldsalat hatte etwa die Aufgabe, die Menschen während der kalten Jahreszeit vor dem Winterdämon, dem bösen «Scharbock» - bekannt auch als Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankung) - zu schützen. Sein hoher Anteil an ätherischem Baldrianöl verleiht ihm nicht nur den feinen nussigen Geschmack, sondern wirkt auch beruhigend auf den Magen. Das typische Wintergemüse hat einen hohen Carotingehalt und verfügt über nahezu doppelt soviel Vitamin C wie beispielsweise Kopfsalat. Feldsalat aus kontrolliert biologischem Anbau sollte aufgrund des geringeren Nitratgehaltes bevorzugt werden.

### Wirsing – das gesunde Wintergemüse

Wirsing ist besonders reichhaltig an Eisen, Vitamin B2 u. C. Bereits 100 g Wirsing können den Tagesbedarf an Vitamin C decken. Außerdem gilt er als perfekter Magnesium-Spender - besonders im Winter.

**Küchentipp:** Unangenehmen Kohlgeruch, der beim Kochen entsteht, kann man verringern, indem man einen Schuss Essig oder eine Scheibe Graubrot ins Kochwasser gibt.

### Sellerie – mehr als nur Suppengrün

Durch seinen Gehalt an ätherischen Ölen (Terpene), die Bakterien und Pilze im Körper töten, sowie an B-Vitaminen, die die Konzentration fördern und den Kohlenhydratstoffwechsel stimulieren, ist Sellerie sehr gesund.

### Grapefruit – natürliches „Abnehm-Elixier“?

Grapefruits enthalten wie auch andere Zitrusfrüchte antioxidative Substanzen, sogenannte Radikalfänger, u. den Ballaststoff Pektin. Grapefruits können beim Abnehmen helfen u. evtl. sogar Diabetes vorbeugen. Denn: Die bitter-sauren Früchte kurbeln den Zuckerstoffwechsel an, vermuten amerikanische Mediziner. Vor der Einnahme von Medikamenten sollte man sich allerdings über mögliche Interaktionen mit Grapefruitprodukten informieren.

## Woher kommen die Ausgangsprodukte?

Es wurden fast ausschließlich Produkte aus ökologischer Landwirtschaft von folgenden Lieferanten verwendet:

### Vollsortiment

Bioladen NATURATA  
Liebknechtstr. 39, 39108 Magdeburg,  
Tel.: 0391 – 6628465

### Obst und Gemüse - saisonal

Öko-Gartenbau Godenhardt/Pirke  
Alte Ziegelei 2, 39326 Loitsche,  
Tel.: 039208 – 23668

### Dammwildrücken

Wildhof Börde  
Fliederweg 15  
39179 Barleben

## Weitere Informationen unter:

### Geschäftsstelle der LIBa

NABU Barleben e.V.  
Bahnhofstraße 27  
39179 Barleben  
Tel.: (039203) 7539-10  
Fax: (039203) 7539-19

Internet: [www.liba-besseressenmehrbebewegen.de](http://www.liba-besseressenmehrbebewegen.de)

E-Mail: [info.liba@nabu-barleben.de](mailto:info.liba@nabu-barleben.de)



## Kochen mit den Jahreszeiten: „winterliche Rezepte“



## Showkochen zum Mitmachen und Genießen am 26.02.2010 im Familienzentrum der LIBa.