



Chicorée-Wok mit Honig (ergibt 4 Portionen- pro Portion 150kcal)

Zutaten:

50 g tiefgefrorene Edamame-Kerne
1 Kolben Chicoreé
150 g Zuckerschoten
2 rote Zwiebeln
100 g Shiitake-Pilze
50 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL Sesamsaat
2 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße
1 TL flüssiger Honig

Zubereitung:

Edamame in einer Schale in kaltem Wasser auftauen. Chicorée waschen, trocken tupfen, am Strunkende putzen und längs vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Pilze putzen, säubern und halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten und herausnehmen. Edamame in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée darin unter Wenden goldbraun anbraten und herausnehmen. Knoblauch, Ingwer, Pilze, Zuckerschoten und Edamame ins heiße Bratfett geben und unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Chicorée wieder in die Pfanne geben und Sojasoße und Honig zufügen. 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse in der Pfanne servieren, mit Sesam bestreuen.

Kartoffelpfanne mit Paprika, Oliven und Chicoree (ergibt 4 Portionen- pro Portion 290kcal)

Zutaten:

100 g Feldsalat
3 TL Sesamsaat
1 kg festkochende Kartoffeln
2 rote Paprikaschoten
2 Kolben Chicorée
3 EL Olivenöl
50 g grüne Oliven ohne Stein
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Chicorée putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 8-10 Minuten braten. Paprika und Chicorée ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven und Feldsalat unterheben. Zuletzt das Ganze noch mit Sesam bestreuen.