SCHACHE MÄRIT

Chicorée Picata

500g	Chicorée klein
100g	Reibkäse
50g	Mehl
3Stk	Eier
0.5dl	Milch
5g	Alpenkräutersalz
	Pfeffer

Chicorée ist kalorienarm, sehr leicht verdaulich und enthält eine ganze Reihe wertvoller Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium und Eisen sowie die Vitamine B1, B2, C und PP. Sehr gesund sind auch die Bitterstoffe (vorwiegend Intybin), die den Blattknospen ihr typisches Aroma verleihen.

1. Chicorée der länge nach halbieren, grosse vierteln. Danach waschen und gut abtrocknen.
2. Den Reibkäse, das Mehl, die Eier, die Milch und die Gewürze zu einer homogenen Masse verrühren.
3. Den Chicorée mit Weissmehl bestäuben, in der vorbereiteten Käsemasse wenden und in der Bratpfanne mit Öl oder Bratbutter hellbraun backen.

Level	easy
Zeit	25 min
Saison	Winter/Frühling
Menge für	4P

Passend dazu:

Unsere hausgemachten Eierteigwaren und Tomatensugo.

Ä Guetä!