



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Chicorée-Piccata

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Chicorées
- 4 dl Vollmilch
- 3 Eier
- 50 g Parmesan, gerieben
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Tafelsalz
- Zirka 150 g Mehl
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung

Chicorée waschen und längs halbieren. Den Strunk keilartig herausschneiden. Die Milch mit der gleichen Menge Wasser (also je 4 dl) in einen Kochtopf geben.

Die Chicoréehälften ins Milchwasser geben und dieses zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, und die Chicorées rund zehn Minuten im Milchwasser sanft köcheln lassen.

Chicorées mit der Schaumkelle aus dem Wasser fischen, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Chicoréehälften auf ein Brett legen, mit Küchenpapier bedecken und mit der Hand flach drücken (es geht auch mit dem Fleischklopfer oder mit dem Boden einer Kaffeetasse).

Die Eier und den Käse in einer Schüssel mischen. Das Mehl auf einen grossen Teller geben. Die Chicoréehälften zuerst in die Eimasse tauchen, dann rundum im Mehl wenden. Das Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Chicoréehälften beidseitig je etwa 2½ Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Mit einer flachen Kelle aus der Pfanne heben und auf einem mit Küchenpapier belegten Teller zum Abtropfen geben. Mit einem Risotto Milanese oder mit Pasta und Tomatensugo servieren.