



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Chicorée mit Walnuss-Milch und Lorbeerblatt-Öl

Rezept von Harald Irka von der „Saziani Stubn“



Zutaten

Für den geschmorten Chicorée:

12 kleine Chicorée
4 Knoblauchzehen
40 g Butter
4 dünne Scheiben Bauchspeck
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Thymian
Rohrzucker
Olivenöl

Für die Walnuss-Milch*:

100 g Walnüsse
20 g Walnuss-Öl
200 g Wasser
50 g Einlegewasser von schwarzen

Walnüssen
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für das Lorbeerblatt-Öl*:

50 g junge Lorbeerblätter (frisch)
80 g Traubenkernöl

Für die Garnitur:

junge Lorbeerblätter
schwarze Walnüsse
enthäutete Walnüsse

*Lässt sich leichter in größeren Mengen
herstellen.



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Zubereitung

Geschmorter Chicorée: Den Chicorée eine Stunde lang in warmes Wasser einlegen, um die Bitterstoffe zu verringern. Danach je drei auf einem Bogen Backpapier platzieren und zusammen mit den Aromaten sowie Butter, Knoblauch und Speck einpacken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 30 Minuten lang garen.

Walnuss-Milch: Die Walnüsse drei Mal blanchieren. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Backofen bei 140 °C 20 Minuten rösten. Nun in einen Topf geben und mit Wasser und Einlegewasser aufgießen, einmal aufkochen. Anschließend im Standmixer fein pürieren und abschmecken. Vor dem Servieren noch durch ein Microsieb passieren.

Lorbeerblatt-Öl: Die jungen Lorbeerblätter zusammen mit dem Traubenkernöl in einem Mixer fein pürieren. Danach durch ein Microsieb passieren, um faserige Rückstände zu entfernen. Am besten hält sich das Öl in einer dunklen Flasche im Kühlschrank.

Die Pakete mit dem Chicorée vorsichtig öffnen und auf einem Teller platzieren. Die Aromaten und den Speck entfernen. Mit Scheiben von schwarzen Walnüssen und den Lorbeerblättern garnieren und die geschälten Walnüsse daneben platzieren. Mit etwas Lorbeerblatt-Öl beträufeln und die Walnuss-Milch à part servieren.



Menge

Zutaten für **4 Personen**

CO₂-Fußabdruck



386 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



422 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Speisen und herkömmlichen Geräten.