

Mein besonderes Familienrezept:

Arme-Leute-Essen

Eingereicht von: Gaby N. aus Winterthur 20.06.2017

Meine Mutter war aus der Kriegsgeneration und da hat man nicht viel Geld gehabt, um grossartige Mahlzeiten zu machen. Aber man hat immer möglichst vollwertig gekocht.

Diese einfache Speise enthielt alles, was der Mensch so braucht, sogar die Bitterstoffe.



Chicorée-Gemüse abgebildet mit Lachsforelle (rechts) sowie mit Topinampur

Arme-Leute-Essen - Chicorée-Gemüse

Zutaten:

3 grosse Chicorée pro Person
etwas Butter oder Öl
1 hart gekochtes Ei pro Person
2-3 Kartoffeln pro Person
1 dl selbstgemachte Gemüsebouillon pro Person
1 EL Sauerrahm pro Person
1/2 Bio-Zitrone pro Person
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Chicorée rüsten, halbieren inkl. Strunk, in einer grossen flachen Pfanne im Öl zusammen mit Zitronenzesten von allen Seiten anbraten.
Sobald gebräunt, Bouillon zugiessen und 20 Minuten gedeckt auf niederer Stufe garen lassen.
Derweil die Kartoffeln geschält oder wenn Bio ungeschält kochen, im gleichen Wasser kann man auch die Eier kochen.
Den Rahm in die Chicorée mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Chicorée und Kartoffeln auf dem Teller anrichten, Sauce dazugeben, Zitronensaft darüberträufeln, das Ei hacken und darüberstreuen.
Dazu passt Fisch, ist aber nicht nötig, da das Ei ja schon tierische Vollwertnahrung ist.