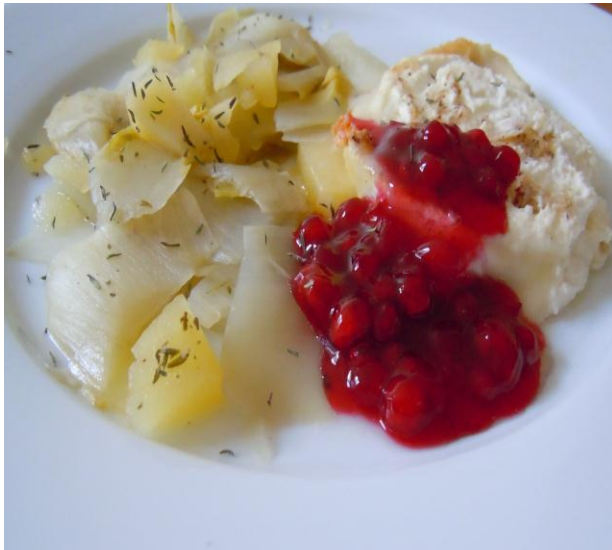


## Chicorée mit Ziegenkäse



- 1 Scheibe gekühlter Ziegenkäse (Rolle)**
- 1 Knolle Chicorée**
- 1 Apfel**
- 3 Teelöffel Ghee**
- 1 kleiner Zweig Thymian**
- Einige Nadeln Rosmarin frisch oder getr.**
- Lang Pfeffer (Pipalli)**
  
- Wasser**
- Etwas helles Dinkelmehl**
- Olivenöl**
- Preiselbeeren aus dem Glas**

Die Chicoréeblätter vom Strunk abtrennen. Dunkle Stellen abschneiden. Die Blätter waschen, kleinschneiden, in einen Topf schichten und mit **wenig** Wasser bedecken. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, kleinschneiden und hinzufügen. Die Kräuter hinzufügen und auf mittlerer Flamme ungefähr 15 Minuten weich kochen. Immer wieder umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. Den Ziegenkäse mit Pipalli und etwas Mehl bestäuben und in Ghee von beiden Seiten in einer Pfanne kurz anbraten. Das fertige Gemüse auf einem Teller mit dem Ziegenkäse und den Preiselbeeren anrichten und mit Olivenöl begießen.

**Weitere schmackhafte Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im Rezeptarchiv!**

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

**Ihre Kirsten Kindel**

**Zertifizierte Ayurveda–Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda Köchin**

**E mail: [ayurveda-praxis-k@email.de](mailto:ayurveda-praxis-k@email.de), [www.ayurveda-praxis-k.de](http://www.ayurveda-praxis-k.de), Telefon : 089 800 461 29**