

## Andrea Safidine Überbackener Chicorée mit Schinken

Montag, 27. November 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Leichte Küche

### Zutaten:

Für den Chicorée:

8	Chicorée-Kolben
2 EL	Zucker
1 EL	Pflanzenöl
300 g	gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

1 EL	Butter
1 EL	Mehl
200 ml	Milch
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Gouda
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss

Außerdem:

etwas	Butter zum Ausfetten
-------	----------------------

### Zubereitung:

1. Die äußeren eventuell unschönen Blätter vom Chicorée entfernen. Chicoréekolben längs halbieren und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Anschließend die Hälften waschen und abtropfen lassen.
2. Zucker auf einen Teller geben und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in den Zucker dippen und leicht mit Zucker benetzen.
3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hälften auf der Schnittfläche ca. 3 Minuten karamellisieren, anschließend vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Auflaufform mit Butter ausfetten.
6. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren, die Milch und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
7. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
8. Die Chicorée-Hälften mit Schinken umwickeln und in die Auflaufform legen.
9. Die Sauce vom Herd nehmen, den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die Sauce über den Chicorée gießen. Im heißen Backofen ca. 15-20 Minuten gratinieren.
11. Den überbackenen Chicorée aus dem Ofen nehmen und heiß genießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 400 kcal/ 1670 kJ  
26 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 21 g Fett

