



Herzhafter Auflauf mit Chicorée, Sahne & Bergkäse



Zutaten

Menge

1 gehäufte EL	Mehl
150 ml	Gemüsebrühe
1	Muskatnuss, frisch gerieben
1/2	Zwiebel
80 g	unbehandelte Zitrone
100 ml	Parmesan
	Sahne
	Salz
2 EL	Butter
6	getrocknete Tomaten
100 ml	Milch
100 g	Bergkäse
600 g	Kartoffeln
1 kleines Bund	glatte Petersilie
6	Chicorées
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	Pinienkerne

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 2457 kJ, 587 kcal, 44 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 38 g Fett, 79 mg Cholesterin, 5,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Du willst mal wieder etwas Neues ausprobieren? Dann bringst dir unser Chicorée-Auflauf garantiert wieder frischen Wind in deine Küche! Denn Chicorée lässt sich nicht nur zu Salat verarbeiten, sondern kann auch in einem leckeren Auflauf die Hauptrolle spielen. In unserem Chicorée-Auflauf wird der Chicorée mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Käse und einer Sahnesoße kombiniert. Als Beilage haben wir ein paar Salzkartoffeln gekocht und den Chicorée-Auflauf mit frischer Petersilie bestreut. Falls du bisher am Chicorée im Gemüseregal eher vorbeigelaufen bist, solltest du diesem dringend eine neue Chance geben! Probiere unseren leckeren Chicorée-Auflauf mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen unbedingt einmal aus! So einfach geht's:

Step 1:

Den Chicorée waschen und halbieren. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten schneidest du in feine Streifen. Anschließend Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Zitronensaft hineingeben und den Chicorée darin für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und in eine hitzebeständige Form legen.

Step 2:

In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Danach das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze hellgelb werden lassen. Die Brühe dazugeben und zusammen mit der Milch und der Sahne gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Step 3:

Bergkäse und Parmesan fein raspeln. Die Petersilie fein hacken. Die Soße vom Herd ziehen und die Hälfte vom Parmesan einrühren. Dann kannst du die Soße und Pinienkerne über dem Chicorée verteilen. Mit dem restlichen Käse und Petersilie bestreuen und im 180 Grad heißen Ofen für ca. 25 Min. backen.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Anschließend den Chicorée-Auflauf zusammen mit den Kartoffeln servieren.