Ofen-Chicorée mit Käse überbacken

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Chicorée kennen Sie nur als Salat und da war er Ihnen stets zu bitter? Kann man verstehen. Aber dann war es vielleicht einfach nicht die richtige Zubereitungsart für Sie. Gebraten oder überbacken ist er ein Gedicht, verliert seine Herbheit und entfaltet ein leckeres Aroma. Wir haben hier ein tolles Rezept, das richtig Lust auf das gesunde Saisongemüse macht und dazu noch extrem schnell von der Hand geht. Perfekt fürs schnelle Mittag- oder Abendessen.

Zutaten **Portionen: 2**

4	Chicorée
4	Scheiben Parmaschinken
5 EL	Butter und 3 EL Mehl
Etwas	Pfeffer, Salz und frisch geriebene Muskatnuss
200 g	Bergkäse (oder Emmentaler)
1/2 Liter	Milch
40 g	Kürbiskerne



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Den **Chicorée** putzen und jeweils den mittigen Kern keilförmig herausschneiden, denn er ist der bittere Teil. Der Keil muss nicht groß sein, die heutigen Sorten sind generell nicht so besonders bitter, auch nicht im Kern.

■ Den Chicorée zehn Minuten in **kochendem Salzwasser** blanchieren, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

■ In der Zwischenzeit 4 EL **Butter** in einem kleinen Topf zerlassen, das **Mehl** nach und nach hineinstreuen und unter Rühren anschwitzen. Dann nach und nach die **Milch** dazugießen, dabei immer gut mit einem Schneebesen rühren bis eine sämige Mehlschwitze entstanden ist. Diese fünf bis zehn Minuten köcheln lassen.

■ Den **Backofen** auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).

■ Den **Bergkäse** reiben. Zwei Drittel des Käses in der Mehlschwitze sanft schmelzen lassen. Das ganze mit etwas **Salz, Pfeffer und Muskat** (am besten frisch gerieben) abschmecken.

■ Jeden Chicorée mit einer Scheibe **Parma-Schinken** umwickeln. Alle nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform legen und mit der Mehlschwitze begießen.

■ Zum Schluss noch einige **Butterflöckchen** darauf setzen und den Rest vom Käse drüberstreuen.

■ Bei 200 Grad im Ofen **ca. 25 Minuten überbacken**.

■ In einer Pfanne ohne Fett die **Kürbiskerne** anrösten. Den überbackenen Chicorée aus dem Ofen nehmen und die Kürbiskerne drüberstreuen.

■ Dazu passt **frisches Baguette**. Für mehr Personen einfach die Zutatenmenge entsprechend erhöhen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Wintersalat mit tollen Eigenschaften

Chicorée gehört zur Familie der Korbblütler (wie Artischocken und Kopfsalat auch). Er bildet eine Rübe und eine dem Boden aufliegende Blattrosette. Wir essen die Knospen. Die enthalten den Bitterstoff Lactucopikrin, vor allem im innersten Kern. Der regt die Ausschüttung von Magen- und Gallensaft an – und damit unseren Appetit und unsere Verdauung. Zudem ist Chicorée reich an Kalium. Er ist ein Wintersalat, man bekommt ihn aber das ganze Jahr über. Er kann roh verzehrt werden, aber auch gedünstet, in Salzwasser gekocht oder leicht angebraten als Gemüse verwendet werden. Die Chicorée-Wurzel wird auch als kaffeeähnliches Getränk zu Zichorienkaffee verarbeitet. Und (noch schräger): Die Wurzel lässt sich auch für die Kunststoff-Herstellung nutzen. Es gibt ihn mit gelblichen und roten Spitzen.