



Gratinierter Chicorée mit Orangenbéchamel und Schinken

 20-30min  2 Personen

Chicorée ist durch seinen hohen Vitamin- und Mineraliengehalt besonders gesund. Eingewickelt in Schinkenspeck und mit einer cremigen, leicht fruchtigen Béchamelsauce im Ofen überbacken, hat das leicht bittere Gemüse selbst hartgesottene Skeptiker in unserer Testküche überzeugt.

Was du von uns bekommst

- Schinkenspeck
- Zwiebel
- Milch ⁷
- Aufbackbaguette ¹
- Orange
- Chicorée
- Frühlingszwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 17.0g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 114.7g



1. Chicorée einwickeln

Die **Chicorées** der Länge nach halbieren und in **Schinkenscheiben** einwickeln. Den Umluftofen auf 180°C vorheizen.



2. Béchamel vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Orange** waschen und mit einer Küchenreibe die Schale fein abreiben. Der Rest der Orange wird nicht mehr verwendet, macht sich mit etwas Joghurt aber gut als Nachspeise oder Frühstück.



3. Béchamel zubereiten

In einem kleinen Topf 2EL Butter schmelzen und die **Zwiebeln** darin ca. 2-3Min. glasig anschwitzen, dann mit 1 gehäuften EL Mehl bestäuben und kurz verrühren. 1TL **Orangenschale**, 100ml Wasser und der **Milch** verrühren, bis sich die Klümpchen aufgelöst haben. Ca. 5Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Chicorée zubereiten

Den **Chicorée** nun in eine feuerfeste Form geben, mit der Béchamel übergießen und für ca. 15-20Min. in den Ofen geben.



5. Brot aufbacken

Die **Baguettes** ca. 8-10Min. im Ofen aufbacken. Inzwischen die **Frühlingszwiebel** in feine schräge Scheiben schneiden.



6. Servieren

Das Gratin vor dem Servieren mit dem **Frühlingszwiebeln** bestreuen und mit dem **Brot** servieren.