

# Überbackener Chicorée



200 g Graupen  
2 frische Knoblauchzehe  
1 Stange Lauch  
1 Zitrone  
5 g frische Petersilie  
6 EL Rapsöl  
Salz / Pfeffer  
4 Chicoreé  
100 g Käse nach Wahl  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Feldsalat  
2 TL Senf  
2 TL Süße  
2 TL Weißwein - Essig

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH 365 MINDFUL FOOD WINTER

Graupen im Topf in Salzwasser kochen

Knoblauch und Lauch fein hacken, Zitrone auspressen, Petersilie fein hacken

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Lauch andünsten

Graupen mit Knoblauch, Lauch, Petersilie und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken

Chicoreé längs halbieren, innere Blätter herauslösen, klein schneiden und unter die Graupen heben

Käse fein raspeln, Graupenmischung in die großen Chicoreéblätter (Blattspitzen mit etwas Öl bepinseln) füllen, mit Käse belegen und in eine gefettete Auflaufform setzen

Gemüsebrühe darüber geben, bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten überbacken

Feldsalat zurecht zupfen, Rapsöl, Senf, Süße und Weißwein - Essig zum Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Feldsalat vermengen

überbackene Chicoreéblätter mit Feldsalat anrichten

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

