

Rezept

Chicorée in Tomatensauce mit Parmesan

Ein Rezept von Chicorée in Tomatensauce mit Parmesan, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|--|
| 3 Chicoréestauden (500 g) | 1 mittelgroße weiße Zwiebel |
| 1 EL Olivenöl | 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g) |
| 1 TL Pesto (aus dem Glas) | schwarzer Pfeffer |
| Salz | 3 EL frisch geriebener Parmesan |
| 4 EL Sahne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Chicorée waschen, halbieren. Den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Die Chicoréehälften 5 Min. in warmes Wasser legen, um die restlichen Bitterstoffe zu entfernen. Die Hälften mit den Schnittflächen nach unten in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomaten mit dem Saft zufügen und mit dem Pfannenwender zerdrücken. Das Ganze 5 Min. zugedeckt dünsten.
3. Das Pesto und 1 gute Prise Pfeffer unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Min. dünsten. Sauce mit Salz abschmecken.
4. Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten nebeneinander in die Tomatensauce legen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. dünsten.
5. Den Backofen auf 150° (Umluft 140°) vorheizen. Den Parmesan mit der Sahne verrühren. Die Pfanne mit dem Gemüse von der Kochstelle nehmen.
6. Den Chicorée umdrehen und die Parmesanmischung darauf verteilen. Leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Pfanne für 8 Min. in den Backofen (Mitte) schieben und den Käse schmelzen lassen. Das Gericht sofort servieren.