

## Rezept

# Chicorée gratin mit Kokos-Limetten-Kruste

Ein Rezept von Chicorée gratin mit Kokos-Limetten-Kruste, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>3</b> Chicorée	<b>3</b> Tomaten
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>1 EL</b> Mehl	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
<b>150 ml</b> Milch (1,5 % Fett)	<b>1</b> Bio-Limette
<b>4 gehäufte EL</b> Kokosraspel	Salz
Pfeffer	<b>50 g</b> Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 29 g F, 17 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Strünke des Chicorées abschneiden und alle unschönen äußeren Blätter entfernen. Die Chicorée leicht schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chicorée- und Tomatenscheiben abwechselnd möglichst senkrecht in eine flache Auflaufform (ca. 20 x 26 cm) schichten, abdecken.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Mehl dazugeben und kurz einrühren. Mit der Brühe und der Milch aufgießen, aufkochen und 1-2 Min. unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd ziehen.
3. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit den Kokosraspeln unter die Sauce rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kokos-Limetten-Sauce über dem Chicorée und den Tomaten verteilen. Parmesan grob raspeln und darüberstreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin ca. 20 Min. backen, bis die Kruste schön goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und servieren.