

Rezept

Laktosefreies Chicorée gratin mit Schinken

Ein Rezept von Laktosefreies Chicorée gratin mit Schinken, am 14.12.2025

Zutaten

Zutaten:

4	Chicorée (400 - 500 g)	1 EL	Butter
	Salz	4 EL	Sahne (laktosefrei)
2 TL	mittelscharfer Senf	1 TL	Kräutersalz
	Pfeffer	50 g	Gruyère
8 Scheiben	gekochter Schinken		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 24 g F, 28 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Chicorée waschen, längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée hälften darin mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Mit wenig Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 5 Min. garen, bis der Strunk jeweils weich ist.
2. In der Zwischenzeit Sahne und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben und die Auflaufform fetten.
3. Chicorée hälften mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln und in die vorbereitete Form geben. Sahne-Senf-Mix und geriebenen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Gratin auf 2 Tellern anrichten. Dazu passen Reis, Salzkartoffeln oder ein Stück Brot.