

Rezept

Laktosefreies Chicoréegratin mit Schinken

Ein Rezept von Laktosefreies Chicoréegratin 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 Chicoréehälften 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. Chicoréehälften 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.