

# Chicorée in Schinken- und Käsehülle

Für 4 Portionen

Zubereitung:

Die harten Mittelstücke aus den Chicoréestauden ausschneiden. Chicorée 5 Minuten in Zitronenwasser garen. Von dem Kochwasser 200 ml beiseite stellen. Butter schmelzen, Mehl zufügen, glatt rühren, Kochwasser und Sahne unter Rühren zufügen. Den Käse unterrühren, mit Pfeffer und Muskat würzen.

Jeden Chicoree in eine Scheibe Schinken wickeln und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Die Käsesoße darüber gießen. Bei 160° C Heißluft ca. 20 Minuten offen goldbraun überbacken.

## Zutaten

4 Chicoréestauden  
5 ml Zitronensaft  
20 g Butter  
20 g Mehl, Typ 405  
350 ml Wasser  
50 ml Sahne, 30% Fett  
50 g Gouda, 45% F. i. T.  
Pfeffer, Muskat  
180 g Kochschinken  
4 Scheiben á 45 g

Guten Appetit wünscht das Ernährungsberatungsteam

*Nährstoffe pro Portion:*

*Energie: 150 kcal*

*Eiweiß: 8 g*

*Kalium: 255 mg = 13 %*

*Phosphor: 125 mg = 10%*