

Chicoree überbacken mit Schinken und Camembert



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das Rezept **Chicoree überbacken mit Camembert und Schinken** ist ein schnelles Feierabendgericht und wird besonders oft in der Winterzeit zubereitet. Die Saison des aromatischen Gemüses ist nämlich im Winter! Trotz der **vielen Mineralstoffe und Vitamine** ist das Gemüse bei uns eher unbeliebt. Wir legen Ihnen dieses Rezept vom überbackenen Chicoree jedoch sehr ans Herz und sind uns sicher, dass wir Sie mit diesem Gericht von dem leckeren Wintergemüse überzeugen können.

Chicoree vorbereiten

Egal ob **gebraten, in einem Salat oder überbacken**, Chicoree muss richtig vorbereitet werden um auch gut zu schmecken. Bei der Vorbereitung ist es besonders wichtig, dass der **Strunk**

entfernt wird, denn dieser ist oftmals sehr bitter. Es gibt jedoch auch Sorten, die nicht so bitter sind wie zum Beispiel roter Chicoree. Sie entfernen den Strunk am besten in dem Sie das Gemüse zunächst teilen und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die weiteren Schritte der Vorbereitung hängen davon ab, welches Gericht Sie vorhaben zu kochen. Bei einem Salat sollte der Chicoree kleingeschnitten werden und zum Braten oder Garen im Ofen ganz gelassen werden.

Zutaten

- 300 g Camembert
- 200 g Chicoree
- 8 Scheiben Schinken
- 3 - 4 El Butter
- 5 - 6 El flüssiger Honig
- 2 El frischer Thymian, gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 °C. Den Chicoree putzen, den Strunk entfernen und in der Länge halbieren.

Schritt2

Die Butter in einer Stielpfanne aufschäumen, den Honig und den Thymian dazu geben und verrühren. Den Chicoree mit der Schnittfläche nach unten hinein geben und bei kleiner Hitze ca. 3 min. anbraten. Heraus heben und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.

Schritt3

Den Camembert in 1/2 cm dicke scheiben schneiden und auf dem Chicoree verteilen. Den Schinken darüber geben und die Honigbutter aus der Pfanne darüber träufeln.

Schritt4

Für 20 min., auf der mittleren Schiene, goldbraun überbacken und mit Kartoffelpüree oder mit knusprigem Baguette reichen.

So gesund ist Chicoree

Gerade wegen der enthaltenden Bitterstoffe ist das Gemüse sehr gesund. Es enthält wichtige Vitamine, wie **Vitamin A, B und C** und unterstützt damit unser **Immunsystem und unsere Abwehrkräfte**. Eine echte Vitaminbombe!

In Chicoree ist außerdem **der Pflanzenstoff Intybin** enthalten, welcher eine **verdauungsfördernde Wirkung** hat und den **Cholesterinspiegel senkt**. Die Knolle ist also voller

gesunder Inhaltsstoffe!

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** chicoree, frisch, kernig - herzhaft, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chicoree-mit-schinken-und-camembert-ueberbacken/>