

Chicoréerollen an Béchamelsauce

4	Chicorée	der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in einen mit Butter gefetteten Topf legen
	Salz, Thymian	über die Chicorées streuen
	Butter	im geschlossenen Topf halbweich dämpfen
8 Tranchen	Schinken	die Chicoréehälften mit je einer Schinkenranche umwickeln, in eine bebutterte Gratinform legen
	<i>Sauce:</i>	
30 g	Butter	
2 EL	Mehl	zusammen andämpfen
3 dl	Milch	langsam dazugeben, unter ständigem Rühren 3 Min. kochen
	Salz und Pfeffer	die Sauce über die Chicoréerollen verteilen, nach Belieben Reibkäse darüberstreuen, im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 10 Min. gratinieren
	Reibkäse	

Feines Rezept für den Mittag.
Ausnahmsweise auch mal Abends.
Mit Grünkern oder Vollreis servieren.
Chicorée haben Bitterstoffe.
Die sind gut für die Leber.

*Aus dem Rezeptbuch "Kochen mit der
Bedarfsorientierten Ernährung" von Gaby
Stampfli*



