

Chicorée-Schinkenrollen

Die Kombination von saftigem Schinken und dem leicht zart-bitteren Chicorée ist eine wahre Gaumenfreude und dazu noch überaus gesund. Der Schinken wird mit dem Chicorée leichter verdaut und die ganze Mahlzeit so zu einem leichten Essen.

Für 4 Personen

4 weisse Chicorée , gewaschen Wurzelansatz herausgeschnitten	Chicorée in einer Pfanne mit Bouillon knapp bedecken, aufkochen und etwa 15 Minuten schmoren lassen, heraus nehmen, Bouillon auf die Seite stellen
Bouillon	
4 gekochter Schinken , grosse Scheiben	Schinkenscheiben auslegen, mit etwas Pfeffer und Muskatnuss einreiben
Pfeffer, Muskatnuss	Je ein Chicorée in Schinkenscheibe wickeln, nebeneinander in eine asugebutterte Form einlegen
1 EL Bratbutter	
125g QuimiQ , zimmerwarm	QuimiQ glatt rühren
1 EL Tomatenpüree	Tomatenpüree und Cognac und ½ dl Bouillon dazu geben
1 EL Cognac	Masse über die Schinkenwickel verteilen
Garnitur: Chicorée , in feine Streifen geschnitten	Im Ofen bei 220 °C etwa 20 Minuten überbacken bis die Oberfläche schön braun ist.
	Garniertipp: Vor dem Servieren mit Chichorée-Streifen garnieren.
	Serviertipp: Passt hervorragend zu Trockenreis

Nährwert pro Portion kcal (Kilokalorien): 136, KJ (Kilojoule): 565,
Eiweiss: 7,8 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 35 mg