2B Meat

Chicorée mit Schinken und Käsesoße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf ca. 220 °C vorheizen. Die Chicorée-Stauden ca. 5 Minuten kochen und abgießen. Etwas abkühlen lassen und die Stauden mit Schinkenscheiben umwickeln. Die Röllchen in eine eingefettete Auflaufform legen. Die Milch zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen. Rinderbrühepulver, Pfeffer und Salz hinzufügen. Mit Maisstärke und Käse vermischen und nochmals gut umrühren. Die Käsesoße über den Chicorée gießen. Die Form ca. 10 Minuten unter dem heißen Grill oder im Ofen stellen.

Zutaten

- [ ] 2 Chicorée-Stauden
- [ ] 4 Scheiben gekochter Schinken
- [ ] 2 EL geriebener 30+ Käse
- [ ] 100 ml halbfette Milch
- [ ] 0.5 EL Butter
- [ ] 1 TL Maisstärke
- [ ] 0.5 TL Rinderbrühepulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**264 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**23 g**