

Chicorée-Schinken-Gratin aus dem Thermomix®



© Chicorée-Schinken-Gratin - Rezepte mit Herz



45 Min.



leicht



4 Portionen

Tollem Gratin mit cremiger Tomatensauce, Schinken und feinen Gewürzen.

Geniales Low Carb Rezept mit nur fünf frischen Zutaten. Die restlichen Zutaten habt ihr garantiert in eurem Vorrat.

Den Parmaschinken könnt ihr für die preiswerte Alternative auch mit normalem Schinken ersetzen.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	8	Kolben Chicorée
<input type="checkbox"/>	150 g	Saure Sahne
<input type="checkbox"/>	1	Kugel Mozzarella (125 g)
<input type="checkbox"/>	16	Scheiben magerer Schinken (z. B. Parma)
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	10 g	+ 1 EL Olivenöl
<input type="checkbox"/>	100 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	getrockneter Oregano
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Fett für die Form

Zubereitung

1. Backofen auf 225 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Flache, rechteckige Auflaufform dünn einfetten.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Nach unten schieben. 10 g Öl zugeben, 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Tomaten, Wasser, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Min./100 °C/Stufe 2 kochen.
3. Inzwischen Chicorée waschen, eventuell unschöne Außenblätter entfernen und die Kolben jeweils längs halbieren. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Chicoréehälften darin unter Wenden 3–4 Min. anbraten.
4. Sauce 10 Sek./Stufe 6 pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auflaufform füllen. Mixtopf spülen. Saure Sahne und Mozzarella in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
5. Jede Chicoréehälfte mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und in der Auflaufform verteilen. Käsemasse in Klecksen auf dem Gratin verteilen. Im heißen Ofen 20–25 Min. überbacken.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 460 kcal – 29 g E – 31 g F – 18 g KH