



## GRATINIERTER CHICORÉE MIT LACHS

### Zutaten

- 650 g Chicorée
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 170 g Lachsfilet
- 1 EL Kokosöl
- 50 ml Sahne
- 50 g Ziegengouda
- 50 g Cherrytomaten
- 1 Prise Muskat
- 1/2 TL Thymian
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Die äußeren Blätter des Chicorée entfernen, die Kolben halbieren und den holzigen Strunk V-förmig heraus schneiden. Die Hälften in eine Auflaufform legen und die Gemüsebrühe und den Zitronensaft hinzugeben. Den Chicorée mit etwas Kokosöl bestreichen und bei 180 °C für ca. 10 Minuten backen. Währenddessen das Lachsfilet mit der geschälten und gewürfelten Zwiebel in der Pfanne für ca. 2 Minuten je Seite anbraten. Fisch und Zwiebeln mit in die Auflaufform zu dem Chicorée geben. Die Sahne mit den Gewürzen und dem geraspelten Ziegengouda vermischen und den Fisch und das Gemüse in der Auflaufform mit der Mischung übergießen. Zum Schluss die gewaschenen Cherrytomaten halbieren und ebenfalls in die Form geben. Für weitere 10 Minuten backen und anschließend servieren.

### Rezeptvariation

Das Gericht schmeckt auch mit Rinderschinken sehr gut.

### gesund & aktiv informiert

Der im Chicorée enthaltene Bitterstoff Intybin regt die Verdauung an.

