



CHICORÉE-SÜßKARTOFFEL AUFLAUF

Zutaten für 2 Portionen

- 2 große Chicorée
- 250 g Champignons
- 1 Süßkartoffel (berechnet mit 375 g pro Knolle)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 2 EL Butter
- 75 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Semmelbrösel
- 7 Blätter gehackte Petersilie
- 100 ml Apfelsaft
- ½ Zitrone Saft
- 1 EL Zucker
- Prise Muskat
- ½ TL Currypulver
- 40 g geriebenen Parmesan



Zubereitung

1. Champignons putzen, würfeln. Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Champignons und Süßkartoffeln dazugeben, mit Curry, Salz, Pfeffer und Muskat bestäuben und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe dazugeben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie, Thymian und Semmelbrösel untermischen.
2. Chicorée halbieren, harten Strunk herausschneiden. Zucker im Topf braun werden lassen (karamellisieren), den Apfelsaft und den Zitronensaft dazugeben und kurz aufkochen.
3. Chicoréehälften in eine Gratinform geben, mit der Kartoffel-Pilzmischung füllen, etwas vom Apfelsaft- Dünstsafft angießen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Umluft 15 Min. überbacken.



Nährwerte für 2 Portionen:

Energie	484	kcal
Eiweiß	17,2	g
Fett	16,3	g
davon gesättigte Fettsäuren	10,1	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,27	g
Kohlenhydrate	60,2	g
Ballaststoffe	10,2	g

