

Chicorée Kartoffelgratin



**Chicorée ist das Gemüse der schlanken
Linie**

Chicorée ist kalorienarm, sehr leicht verdaulich und enthält eine ganze Reihe wertvoller Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium und Eisen sowie die Vitamine B1, B2, C und PP. Sehr gesund sind auch die Bitterstoffe (vorwiegend Intybin), die den Blattknospen ihr typisches Aroma verleihen.

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die geschälte Zwiebel und den Chicorée ohne Strunk klein schneiden (ca 5mm breit) und zu den Kartoffeln geben.
3. Crème Fraîche, Salz und Raclette Gratin Gewürz hinzufügen, danach alles gut vermengen.
4. In eine geeignete Auflaufform geben und mit Reibkäse bestreuen.
5. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Backofens ca. 1 Stunde backen.



Ä Guetä!