

Chicorée mit geschmolzenem Käse oder überbacken – ein leichtes, schnelles Essen

Zutaten für 1 Portion:

- ✚ 2 Chicorée
- ✚ Etwas Gemüsebrühe
- ✚ 40 g Käse
- ✚ Evtl. Nudeln oder Brot

Zubereitung:

Chicorée waschen und halbieren.

In der Pfanne in wenig Brühe 5-10 min dünsten.

Mit Käse belegen und würzen (z.B. Pfeffer). Den Deckel kurz auf die Pfanne legen, damit der Käse schmilzt.

Pur oder mit einer Beilage (Reis, Kartoffeln, z.B. Wok-Nudeln, Brot) genießen.

Das Ganze geht auch in der Heißluftfritteuse, dann wird der Käse noch gebräunt. Man braucht den Chicorée hierbei nicht vorher extra in der Pfanne zu dünsten, wenn man ihn noch etwas bissfest mag. Oder man legt den Käse erst nach 5 min auf. Ich habe das Gemüse vor dem Garen noch mit etwas Barbecue-Sauce bestrichen.

