

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Chicorée, überbacken

70 g Netto Zwiebeln	gewürfelt, in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten.
4 Chicorée (à 180 g Netto)	halbieren, mit
Zitronensaft	beträufeln
	würzen:
jod. Meersalz, Pfeffer weiss	auf die Zwiebelwürfel legen,
	mit
Curry	bestäuben, etwas dünsten
	sodann angiessen:
1 4 l Gemüsebrühe	und
1 8 l Sahne	kurz garen.
Camembert scheiben	Zuletzt mit
(pro Chicoréehälfte 10 g)	belegen, überbacken
Camembert 30 % i.Tr.)	bis d. Käse etwas schmilzt,
	mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Dazu: Salzkartoffeln oder Brot

Gesamt: 925,45 kcal : 4 = 231 kcal