

Chicorée-Brokkoli-Gratin mit Haselnüssen

Zutaten für 3 Portionen

Für das Chicorée-Brokkoli-Gratin

- 500 g Brokkoli - in Röschen teilen, Strunk in Stücke schneiden
- 300 g Chicorée - vierteln
- 80 g Mandelmus
- 4 EL Dinkel-Paniermehl
- 2 EL Haselnüsse - grob hacken
- 1 EL Dinkel-Vollkornmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Wasser
- 2 EL Bio-Margarine, vegan (Margarine selber machen)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für das Chicorée-Brokkoli-Gratin zuerst 1 ltr. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und den Chicorée ca. 3 Min. darin blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Brokkoli in das kochende Wasser geben, ca. 1 Min. blanchieren, hinausnehmen und ebenfalls im Sieb abtropfen lassen. Von dem Kochwasser 400 ml entnehmen und in einen Behälter umfüllen.

Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze aufheizen und eine feuerfeste Gratinform bereitstellen.

Für die Sauce 1 EL Margarine in demselben Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und rühren, bis eine Masse entsteht. Dann mit den 400 ml Gemüse-Kochwasser ablöschen; dabei ständig rühren, damit keine Klumpen entstehen.

Einmal aufkochen lassen und mit Hefeflocken und Muskat würzen. Dann das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse in der Gratinform verteilen, mit der Sauce übergießen und ca. 10 Min. auf mittlerer Schiene backen. Danach die Gratinierfunktion aktivieren und 5 Min. auf oberer Schiene gratinieren.

In der Zwischenzeit die restliche Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Haselnüsse darin ca. 1 Min. rösten. Dann das Paniermehl dazugeben, leicht salzen und vermengen, die Nüsse aus der Pfanne nehmen und kurz zur Seite stellen.

Das Chicorée-Brokkoli-Gratin aus dem Ofen nehmen und auf zwei Tellern anrichten. Die Haselnuss-Paniermehl-Mischung darüber verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 384 kcal, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 25 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/chicoree-brokkoli-gratin.html>